

Natural Cycles

User Manual / Instructions for Use

Please read this manual before you start using Natural Cycles.

Indications for Use

Natural Cycles is a stand-alone software application, intended for women 18 years and older, to monitor their fertility. Natural Cycles can be used for preventing a pregnancy (contraception) or planning a pregnancy (conception).

Intended Target Population

The intended target group is women of reproductive age. The pediatric population <18 years of age is excluded from the target group. The user shall be capable of reading this User Manual and operating the Natural Cycles application.

Intended Use Environment

The device is intended for use in non-medical settings.

Contraindications

There are no known contraindications for use of Natural Cycles.

Side-Effects

The product has no known direct side effects on the human body.

Natural Cycles

Наръчник на потребителя / инструкции за употреба

Моля, прочетете това ръководство, преди да започнете да използвате Natural Cycles .

Показания за употреба

Natural Cycles е самостоятелно софтуерно приложение, предназначено за жени на и над 18 години, да следи тяхната плодовитост. Natural Cycles може да се използва за предотвратяване на бременност (контрацепция) или планиране на бременност (зачеване).

Предвидена целева група

Предвидената целева група са жени в репродуктивна възраст. Педиатричната популация <18 години е изключена от целевата група. Потребителят трябва да може да прочете този Наръчник на потребителя и да работи с приложението Natural Cycles.

Предвидена среда за употреба

Изделието е предназначено за употреба в немедицински условия

Противопоказания

Не са известни противопоказания за употребата на Natural Cycles.

Странични ефекти

Продуктът няма известни преки странични ефекти върху човешкия организъм.

Natural Cycles may not be right for you if

1. You have a medical condition where pregnancy would be associated with a significant risk to the mother or the fetus. Using Natural Cycles does not guarantee 100% that you will not get pregnant. If pregnancy presents a significant risk, you should talk to your doctor about the best contraceptive option for you.
2. You are currently taking hormonal birth control or undergoing hormonal treatment that inhibits ovulation. Natural Cycles will mainly provide red days if you do not ovulate. You can explore the app in Demo Mode until you discontinue your hormonal birth control or treatment.

Warnings

- ⚠ No method of contraception is 100% effective. Natural Cycles does not guarantee that you cannot get pregnant, it only informs you whether and when you can become pregnant based on the information that you enter into the application.
- ⚠ Even with using the app perfectly, you can still have an unintended pregnancy. Natural Cycles is 93% effective under typical use, which means that 7 women out of 100 get pregnant during 1 year of use. With using the app perfectly, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective, which means that 2 women out of 100 get pregnant during 1 year of use.
- ⚠ On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms or another form of barrier protection, to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal method of contraception before, make sure to have a method on hand to use during red days.
- ⚠ Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being

Natural Cycles може да не е подходящ за вас, ако

- Имате медицинско състояние, при което бременността би била свързана със значителен риск за майката или плода. Използването на Natural Cycles не гарантира на 100%, че няма да забременеете. Ако бременността представлява значителен риск, трябва да се консултирате с Вашия лекар за най-добрия за Вас вариант на контрацепция.
- В момента приемате хормонални противозачатъчни средства или се подлагате на хормонално лечение, което потиска овулацията. Natural Cycles ще осигури червени дни главно ако нямате овулация. Можете да разглеждате приложението в демонстрационен режим, докато не преустановите хормоналния контрол на раждаемостта или лечението.

Предупреждения

- ⚠ Нито един метод на контрацепция не е 100% ефективен. Natural Cycles не гарантира, че не можете да забременеете, а само ви информира дали и кога можете да забременеете въз основа на информацията, която въвеждате в приложението.
- ⚠ Дори да използвате приложението перфектно, все още може да настъпи нежелана бременност. Natural Cycles е с 93% ефективност при типична употреба, което означава, че 7 от 100 жени забременяват за 1 година употреба. При перфектно използване на приложението, т.е. ако никога не сте имали незащитен полов акт в червени дни, Natural Cycles е 98% ефективен, което означава, че 2 жени от 100 забременяват за 1 година употреба.
- ⚠ В червените дни трябва или да се въздържате, или да използвате предпазни средства, като презервативи или друга форма на бариерна защита, за да предотвратите бременност. Ако досега не сте

accustomed to using other forms of protection, such as a condom or another form of barrier protection.

- ⚠ If you are discontinuing hormonal contraception, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period”. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.
- ⚠ Natural Cycles does not protect against sexually transmitted infections (STIs). Use a condom to protect against STIs.
- ⚠ Always check your fertility status for the day. Be aware that fertility predictions for upcoming days are only predictions and may change in the future. If you are unsure of your fertility status and can't access the app, abstain or use protection in the meantime.
- ⚠ If you are exploring the demo version of the app, this is for informational or instructional purposes only and does not display real data. Do not use the information displayed in Demo Mode for contraceptive purposes.
- ⚠ If you have taken the emergency contraceptive pill, you should indicate it in the app. You can then continue measuring as normal and the algorithm will take the additional hormones from the pill into account. Note that the bleeding you may experience a few days after taking emergency contraception is not the same as your regular period and should not be entered into the app. If your period is more than one week late after it normally would start you should take a pregnancy test.

използвали нехормонален метод на контрацепция, уверете се, че имате под ръка метод, който да използвате по време на червените дни.

- ⚠ Нашите данни показват, че жените, които преминават към Natural Cycles от хормонална контрацепция, са изложени на по-висок риск от забременяване поради това, че като цяло все още не са свикнали да използват други форми на защита, например презерватив или друга форма на бариерна защита.
- ⚠ Ако прекратявате хормоналната контрацепция, може първо да изпитате кървене при спиране на приема, което е много по-леко от истинския период. Обикновено истинската менструация ще настъпи няколко седмици по-късно. Кръвотечението при спиране не трябва да се вписва като "менструация". Ако не сте сигурни дали имате кръвотечение при спиране на контрацепцията или менструация, моля, консултирайте се с Вашия лекар.
- ⚠ Natural Cycles не предпазва от инфекции, предавани по полов път (ИППП). Използвайте презерватив, за да се предпазите от полово предавани инфекции.
- ⚠ Винаги проверявайте състоянието на плодовитостта си за деня. Имайте предвид, че прогнозите за плодовитост за предстоящите дни са само прогнози и могат да се променят в бъдеще. Ако не сте сигурни в състоянието на плодовитостта си и нямате достъп до приложението, въздържайте се или използвайте защита междуременно.
- ⚠ Ако разглеждате демо версията на приложението, тя е само за информационни или учебни цели и не показва реални данни. Не използвайте информацията, показана в демоверсия, за контрацептивни цели.
- ⚠ Ако сте приемали таблетки за спешна контрацепция, трябва да посочите това в приложението. След това можете да продължите да измервате както обикновено и алгоритъмът ще вземе предвид допълнителните хормони от хапчето. Обърнете внимание, че кървенето, което може да получите няколко дни след приема на спешна контрацепция, не е същото като редовния ви период и не трябва да

Precautions

- As a contraceptive, Natural Cycles may be less suitable for you if you have irregular menstrual cycles (i.e. cycles with length less than 21 days or greater than 35 days) and/or fluctuating temperatures as predicting fertility is more difficult in these circumstances. Natural Cycles' effectiveness as a contraceptive is not affected by irregular cycles, but you will experience an increased number of red days, which can reduce your satisfaction with Natural Cycles. This can be the case:
 - **If you discontinue hormonal contraception.** It can take several cycles after discontinuing hormonal contraception before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection or abstain more frequently.
 - **If you have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
 - **If you experience symptoms of menopause.**
- After giving birth, we recommend that you start using Natural Cycles again when you get your first period back, regardless of whether you are breastfeeding or not. If you wish to start using Natural Cycles before, you should expect to have only red days until your first ovulation is confirmed. How long it may take to get your first period back can vary significantly from person to person, and it is generally longer for nursing mothers. Please note that you are at risk of becoming pregnant even before your first period comes back, and you should use some form of contraception if you wish to prevent a new pregnancy. If you are fully breastfeeding and you have given birth less than 6 months ago, LAM (Lactational Amenorrhea Method) can serve as an effective method of contraception postpartum.
- When you start using Natural Cycles, it can take some time to get to know your unique cycle, resulting in an increased number of red days during your first 1-3 cycles. This is to ensure that the app is effective from the first day of use, and once Natural Cycles has

се въвежда в приложението. Ако менструацията ви закъснее с повече от една седмица след нормалното ѝ начало, трябва да си направите тест за бременност.

Предпазни мерки

- Като контрацептив Natural Cycles може да бъде по-малко подходящ за Вас, ако имате нередовен менструален цикъл (т.е. цикъл с продължителност по-малка от 21 дни или по-голяма от 35 дни) и/или променливи температури, тъй като при тези обстоятелства прогнозирането на фертилността е по-трудно. Ефективността на Natural Cycles като контрацептив не се влияе от нередовните цикли, но ще имате по-голям брой червени дни, което може да намали удовлетвореността Ви от Natural Cycles . Това може да се случи:
 - Ако преустановите хормоналната контрацепция. Може да отнеме няколко цикъла след прекратяване на хормоналната контрацепция, преди отново да станете по-редовна. Трябва да очаквате повече червени дни по време на тези цикли и следователно да очаквате да използвате защита или да се въздържате по-често.
 - **Ако имате заболявания, които водят до нередовен цикъл, като синдром на поликистозните яйчници (PCOS) или заболявания, свързани с щитовидната жлеза.**
 - **Ако имате симптоми на менопауза.**
- След раждането ви препоръчваме отново да започнете използването на НС, след започването на първата ви менструация, независимо дали кърмите или не. Ако желаете да започнете използването на НС преди това, трябва да очаквате да имате само червени дни, докато не се потвърди първата ви овулация. Времето, което може да мине, преди да започне отново първата ви менструация, може да варира значително при отделните индивиди и обикновено е по-дълго за кърмещи майки. Моля, имайте предвид, че има риск да забременеете дори преди първата ви менструация да започне отново и трябва да използвате някаква форма на контрацепция, ако искате да предотвратите нова бременност. Ако кърмите и сте родили преди по-малко от 6 месеца, LAM (метод на лактационната

detected your ovulation you are likely to receive more green days. It is important to note that you can rely on the fertility status indicated by the app from the first day of use.

- Always make sure to update your software app, so that you have the latest version. Natural Cycles recommends that you set your smartphone to update the app automatically.
- To ensure accurate data inputs to Natural Cycles, always use a thermometer or wearable that fulfils the specifications stated in the section 'Checklist'.
- Always follow the directions in the applicable sections 'Natural Cycles and Oura Ring', 'Natural Cycles and Natural Cycles and NC° Band', 'Natural Cycles and Apple Watch' or 'Natural Cycles and Thermometer' in order to increase the accuracy of ovulation detection.

Checklist

To get started with Natural Cycles you will need the following:

1. A Natural Cycles account

You can access Natural Cycles via your web browser, by visiting www.naturalcycles.com.

For access via the app, download the app on your Android, iPhone or iPad on Google Play or the App Store. Follow the registration steps to create your personal account. Make sure the device you use to access Natural Cycles is connected to the internet. Your Natural Cycles account is personal and should not be used by anyone except you.

аменорея) може да служи като ефективен метод за контрацепция след раждане.

- Когато започнете да използвате Natural Cycles , може да отнеме известно време, за да опознаете своя уникален цикъл, което ще доведе до увеличаване на броя на червените дни през първите 1-3 цикъла. Това се прави, за да се гарантира, че приложението е ефективно още от първия ден на употреба, а след като Natural Cycles разпознае овулацията ви, вероятно ще получите повече зелени дни. Важно е да се отбележи, че можете да разчитате на състоянието на плодовитост, посочено от приложението, от първия ден на употреба.
- Винаги се уверявайте, че сте актуализирали софтуерното си приложение, за да имате най-новата версия. Natural Cycles препоръчва да настроите смартфона си да актуализира приложението автоматично.
- За да сте сигурни, че данните въвеждани в Natural Cycles са винаги точни, използвайте термометър за измерване на температурата или преносимо устройство, което отговаря на спецификациите, посочени в раздела „Контролен списък“.
- Винаги следвайте указанията в приложимите раздели „Natural Cycles и пръстен Oura“, „Natural Cycles и NC° Band“, „Natural Cycles и Apple Watch“ или „Natural Cycles и термометър“, за да увеличите точността на откриване на овулация.

Контролен списък

За да започнете работа с Natural Cycles , ще ви е необходимо следното:

Акаунт в Natural Cycles

Можете да получите достъп до Natural Cycles чрез уеб браузъра си, като посетите www.naturalcycles.com.

За да получите достъп чрез приложението, изтеглете приложението за Android, iPhone или iPad от Google Play или App Store. Следвайте стъпките за регистрация, за да създадете личния си профил. Уверете се, че устройството, което използвате за достъп до Natural Cycles, е свързано с интернет. Вашият акаунт в Natural Cycles е личен и не трябва да се използва от никой друг освен от вас.

2. A thermometer, a NC° Band, an Oura Ring, a Garmin Watch, or an Apple Watch

To get started you will need an oral basal thermometer. Basal thermometers are more sensitive than regular fever thermometers and they show two decimals (e.g. 36.72°C / 98.11°F).

You can alternatively use a NC° Band, an Oura Ring (Gen2, Gen3, or Gen4), an Apple Watch with temperature sensors (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3, or SE3), or a Garmin Watch (Enduro™ 3, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, tactix® 8, quantix® 8, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1).

3. Ovulation tests (optional)

Ovulation (LH) tests are urine test strips which detect the surge of luteinizing hormone that occurs 1-2 days before ovulation. It is optional to use LH tests with Natural Cycles, but they can help to increase the accuracy of detecting ovulation and can, therefore, increase the number of green days you will see if you are preventing a pregnancy. Using LH tests will not affect the effectiveness of Natural Cycles as a contraceptive. If you are planning a pregnancy, we recommend using LH tests as they can help to find your most fertile days. You can purchase LH tests at shop.naturalcycles.com or from within the app itself.

Natural Cycles and Thermometer

How to measure

Follow the user manual provided with your basal body temperature thermometer. If the thermometer was provided to you by Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2, or Gen3**), we recommend that you follow the steps below for your thermometer when measuring your temperature.

Note that for **NC° Thermometer Gen2** and **Gen3** you need to pair the thermometer with the app before first use to be able to sync your temperatures. Instructions on how to pair

2. Термометър, NC° Band, пръстен Oura, Garmin Watch или Apple Watch

За да започнете, ще ви е необходим орален базален термометър. Базалните термометри са по-чувствителни от обикновените термометри за температура и показват две десетични числа (напр. 36,72°C / 98,11°F).

Като алтернатива можете да използвате NC° Band, пръстен Oura (Gen2, Gen3 или Gen4) или Apple Watch с температурни сензори (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3, или SE3) Часовник 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. Тестове за овулация (по избор)

Тестовите за овулация (LH) са лентички за изследване на урина, които откриват прилива на лутеинизиращ хормон, настъпващ 1-2 дни преди овулацията. Използването на LH тестове с Natural Cycles не е задължително, но те могат да помогнат за повишаване на точността на откриване на овулацията и следователно могат да увеличат броя на зелените дни, които ще видите, ако предотвратявате бременност. Използването на LH тестове няма да повлияе на ефективността на Natural Cycles като контрацептив. Ако планирате бременност, препоръчваме да използвате LH тестове, тъй като те могат да помогнат да откриете най-плодородните си дни. Можете да закупите LH тестове на shop.naturalcycles.com или от самото приложение.

Natural Cycles и термометър

Как да измерваме

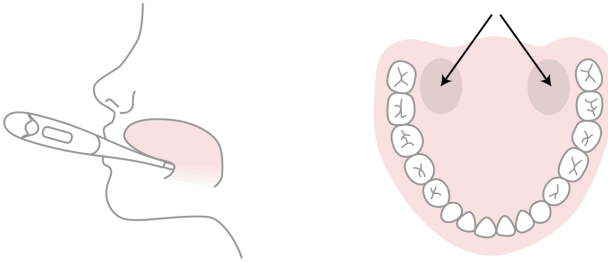
Следвайте ръководството за потребителя, предоставено с вашия термометър за базална телесна температура. Ако термометърът ви е предоставен от Natural Cycles (**NC° термометър Gen1, Gen2 или Gen3**), препоръчваме ви да следвате стъпките по-долу за вашия термометър, когато измервате температурата си.

Имайте предвид, че за **NC° термометър Gen2** и **Gen3** трябва да сдвоите термометъра с приложението

are provided in the thermometer's instructions for use and in the Natural Cycles app.

How to measure with NC° Thermometer (Gen1)

- Place the thermometer in your mouth and under your tongue, as far back as possible, next to the root of your tongue as depicted in the diagrams below.



- Only press the power button once the thermometer is in your mouth and in place.
- Try to keep still while measuring, close your mouth to keep any cool air out and breathe through your nose.
- Wait until it beeps (approx. 30 seconds).
- Once you have your reading, add the temperature into the app.

You can use the 'Measuring Training' and the 'Measuring Guide' in the app to check your measuring skills.

The thermometer will save your reading, so you can check your reading once again later. To do this press the "on" button once; the saved reading will appear for a few seconds before the temperature resets.

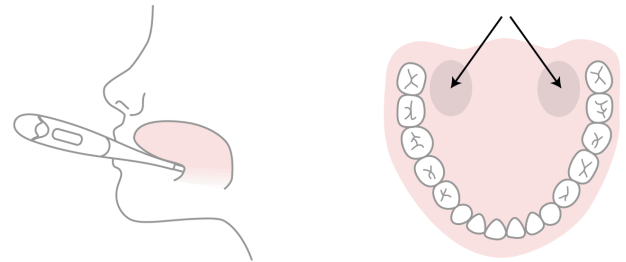
How to measure with NC° Thermometer (Gen2)

1. Press the power button on your Bluetooth thermometer NC° Thermometer (Gen2) and wait until you hear a beep and/or the backlight flashes. This is a signal from the thermometer that it's ready to start the measurement.
2. Place the thermometer in your mouth and under your tongue, as far back as possible, next to the root of your tongue as depicted in the diagram above.
3. Try to keep still while measuring, close your mouth to keep any cool air out and breathe through your nose.

преди първа употреба, за да можете да синхронизирате температурите си. Инструкции за това как да сдвоите са предоставени в инструкциите за употреба на термометъра и в приложението Natural Cycles .

Как да измервате с NC° термометър (Gen1)

1. Поставете термометъра в устата си и под езика, възможно най-отзад, до корена на езика, както е показано на диаграмите по-долу.



2. Натиснете бутона за включване само след като термометърът е в устата ви и е на мястото си.
3. Опитайте се да останете неподвижни по време на измерването, затворете устата си, за да не излиза хладен въздух, и дишайте през носа.
4. Изчакайте да се чуе звуков сигнал (около 30 секунди).
5. След като получите показанията, добавете температурата в приложението.

Можете да използвате "Обучение по измерване" и "Ръководство за измерване" в приложението, за да проверите уменията си за измерване.

Как да измервате с NC° термометър (Gen2)

1. Натиснете бутона за захранване на вашия Bluetooth термометър NC° Thermometer (Gen2) и изчакайте, докато чуete звуков сигнал и/или фоновото осветление мига. Това е сигнал от термометъра, че е готов да започне измерването.
2. Поставете термометъра в устата си и под езика, възможно най-отзад, до корена на езика, както е показано на диаграмите по-долу.

4. Wait until you hear a long beep and/or the backlight flash (approx. 30 seconds).
5. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

You can use the 'Measuring Training' and the 'Measuring Guide' in the app to check your measuring skills.

The thermometer will save your reading so you can check it later. To do this press the "bluetooth" button for at least 5 seconds; the saved reading will appear on the screen in the memory mode.

How to measure with NC° Thermometer (Gen3)

- Press the power button and then place the thermometer in your mouth to begin measuring.
- Place the probe under the tongue as near as possible to a heat pocket at the back of the mouth, as noted in the diagram above.
- Hold the thermometer in place during the measurement; do not bite down on the thermometer. The mouth must remain closed to ensure accurate results. The reading should take approximately 40 seconds.
- When the measurement is complete the thermometer will provide feedback. The feedback can be light and/or sound based on user settings. The final temperature value will be displayed on the thermometer screen.
- After a measurement is completed, simply press the power button to turn the thermometer off or the thermometer will shut off automatically. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

The thermometer will save your reading so you can check it later. To do this press the "history" button; the last temperature will appear on the screen in the history mode.

3. Опитайте се да останете неподвижни по време на измерването, затворете устата си, за да не излиза хладен въздух, и дишайте през носа.
4. Изчакайте, докато чуете дълъг звуков сигнал и/или подсветката мига (приблизително 30 секунди).
5. Температурата трябва да се появи автоматично в приложението. Можете също да изберете да добавите температурата ръчно или да я синхронизирате по-късно.

Можете да използвате "Обучение по измерване" и "Ръководство за измерване" в приложението, за да проверите уменията си за измерване.

Как да измервате с NC° термометър (Gen3)

1. Натиснете бутона за захранване и след това поставете термометъра в устата си, за да започнете измерването.
2. Поставете сондата под езика възможно най-близо до топлинен джоб в задната част на устата, както е отбелязано на диаграмата по-горе.
3. Дръжте термометъра на място по време на измерването; не хапете термометъра. Устата трябва да остане затворена, за да се гарантират точни резултати. Четенето трябва да отнеме около 40 секунди.
4. Когато измерването приключи, термометърът ще даде обратна връзка. Обратната връзка може да бъде светлинна и/или звукова в зависимост от потребителските настройки. Крайната стойност на температурата ще се покаже на екрана на термометъра.
5. След като измерването приключи, просто натиснете бутона за захранване, за да изключите термометъра или термометърът ще се изключи автоматично. Температурата трябва да се появи автоматично в приложението. Можете също да изберете да добавите температурата ръчно или да я синхронизирате по-късно.

When to measure

Measure your temperature once a day, on as many days as possible, so that the algorithm can quickly get to know your unique cycle. Aim to measure at least 5 days a week. A tip to help you remember is to place your thermometer on top of your phone before going to bed.

Measure first thing in the morning when you wake up, before you get up and out of bed. Ideally measure at around the same time every day (within +/- 2 hours).

When to exclude temperatures

Certain circumstances may affect your basal temperature. This can lead to varying temperatures and make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the "Exclude temperature" function in the app if you:

- Feel hungover
- Slept differently (>2 hours more/less than usual)
- Feel sick

Remember that everyone is different with different routines and, for instance, little sleep might affect you more or less than others. Exclude your temperature only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your basal body temperature.

Changing your thermometer

If you need to replace your thermometer, do this at the start of your period. A basal thermometer is highly accurate, but from one thermometer to another, there can be a small difference in how each one measures. For example, if one thermometer is showing one temperature, the second can show a 0.1°C difference. As the app is looking for the smallest differences in temperatures to be able to locate

Термометърът ще запази показанията ви, за да можете да ги проверите по-късно. За да направите това, натиснете бутона „история“; последната температура ще се появи на екрана в режим на история.

Кога да измервате

Измервайте температурата си веднъж дневно през възможно най-много дни, за да може алгоритъмът бързо да опознае уникалния ви цикъл. Стремете се да измервате поне 5 дни в седмицата. Един съвет, който ще ви помогне да запомните, е да поставите термометъра върху телефона си, преди да си легнете.

Измервайте първото нещо сутрин, когато се събудите, преди да станете от леглото. В идеалния случай измервайте по едно и също време всеки ден (в рамките на +/- 2 часа).

Кога да изключите температурите

Определени обстоятелства могат да повлияят на Вашата базална температура. Това може да доведе до вариране на температурата и да затрудни проследяването на цикъла от алгоритъма. За да помогнете на нашия алгоритъм да научи за Вашия цикъл и да открие точно овулацията, използвайте функцията "Изключване на температурата" в приложението, ако:

- Чувствате се с махмурлук
- Различен сън (>2 часа повече/по-малко от обикновено)
- Чувствайте се зле

Не забравяйте, че всеки човек е различен, има различен режим на работа и например малкото сън може да ви повлияе повече или по-малко от другите. Изключете температурата си само ако смятате, че нещо е било необичайно за вас и се чувствате различно тази сутрин заради него.

Лекарствата също могат да повлияят на температурата ви. Ако редовно приемате лекарства или антипиретици (понижаващи температурата вещества), струва си да се консултирате с Вашия лекар, за да откриете влиянието им върху базалната Ви телесна температура.

where you are in your cycle, you should only use one thermometer at a time. Do not change these during the course of a cycle, instead wait until a new cycle has started before changing your thermometer.

Natural Cycles and Oura Ring

How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which will help you set up the syncing between Natural Cycles and Oura. If you are transitioning from using Natural Cycles with a thermometer to using Natural Cycles with the Oura Ring, you should start with the Oura Ring at the start of your period.

How to use

Follow the user manual provided by Oura to measure temperature data trends during the night. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Sync your Oura Ring with the Oura App. The reading will be automatically synced with your Natural Cycles app as soon as it is automatically uploaded to "Oura on the Web" cloud storage. When the reading has been registered, the Natural Cycles app will indicate the time at which it synced with Oura.
2. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.

Смяна на термометъра

Ако трябва да смените термометъра си, направете това в началото на менструацията си. Базалният термометър е много точен, но при различните термометри може да има малка разлика в начина на измерване. Например, ако единият термометър показва една температура, вторият може да покаже разлика от 0,1 °C. Тъй като приложението търси най-малките разлики в температурите, за да може да определи къде се намирате в цикъла си, трябва да използвате само един термометър в даден момент. Не ги сменяйте по време на цикъла, а изчакайте да започне нов цикъл, преди да смените термометъра си.

Natural Cycles и Oura Ring

Как да настроите

След като за първи път влезете в приложението Natural Cycles, ще бъдете автоматично насочени към потока на връзката, който ще Ви помогне да настроите синхронизацията между Natural Cycles и Oura. Ако преминавате от използване на Natural Cycles с термометър към използване на Natural Cycles с пръстена Oura, трябва да започнете да използвате пръстена Oura в началото на Вашия цикъл.

Приложение

Следвайте наръчника за потребителя, предоставен от Oura, за измерване на тенденциите за температурни данни през нощта. На сутринта, следвайте тези стъпки, за да получите фертилния си статус за деня:

1. Синхронизирайте своя пръстен Oura с приложението Oura. Показателите ще бъдат автоматично синхронизирани с Вашето приложение Natural Cycles веднага щом бъдат автоматично качени в облачното пространство „Oura on the Web“ в облака Oura. Когато показателят е регистриран, приложението Natural

3. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Note: Oura Ring provides Natural Cycles with temperature trends which Natural Cycles processes into a single, absolute temperature value used by the Natural Cycles algorithm. Do not use these values to make medical decisions (ex: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using an Oura Ring as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Note: If you need to change your Oura Ring for any reason, you should start using your new ring at the start of your period.

When to exclude temperature variation data

Certain circumstances may affect your data. This can make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature variation data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

Cycles ще посочи часа, в който е синхронизирано с Oura.

2. Отворете вашето приложение Natural Cycles и добавете всякакви други данни, като резултати от тест за нивата на лутеинизиращия хормон (LH) или цикъла.
3. Проверете актуализирания си фертилен статус за деня в приложението Natural Cycles.

Забележка: Пръстенът Oura предоставя на Natural Cycles температурни тенденции, които Natural Cycles обработва в единична абсолютна температурна стойност, която се използва от алгоритъма на Natural Cycles. Не използвайте тези стойности за вземане на медицински решения (напр.: диагностициране на температура).

Забележка: Ако имате заболяване, което засяга нощната кожна температурата, не се препоръчва използването на пръстен Oura като входен източник за Natural Cycles.

Забележка: Ако поради някаква причина трябва да смените пръстена си, трябва да започнете да използвате новия си пръстен в началото на цикъла.

Кога да се изключат данните за температурните промени

Някои обстоятелства могат да повлияят на вашите данни. Това може да затрудни проследяването на цикъла Ви от алгоритъма. За да помогнете на нашия алгоритъм да опознае вашия цикъл и да намери точно овулацията, използвайте функцията „Изключване на температурата“ в приложението, ако:

- Имате махмурлук
- Чувствате гадене

Изключете данните си за температурни промени само ако смятате, че нещо е неприсъщо за Вас и тази сутрин се чувствате различно поради тази причина.

Лекарствата също могат да повлияят на температурата Ви. Ако приемате редовно антипиретици (понижаващи температурата вещества), следва да се консултирате с Вашия лекар, за да установите влиянието им върху температурата на кожата Ви.

Natural Cycles and Apple Watch

How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which will help you set up the syncing between Natural Cycles and Oura. If you are transitioning from using Natural Cycles with a thermometer to using Natural Cycles with the Oura Ring, you should start with the Oura Ring at the start of your period.

How to use

Follow the user manual provided by Apple to measure temperature during the night. The temperature will be automatically transferred to Natural Cycles. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.
2. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app
3. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Note: Do not use the temperature values provided by Apple Watch to make medical decisions (ex: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using Apple Watch as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Note: If you need to change your Apple Watch for any reason, you should start using your new device at the start of your period.

When to exclude temperature data

Certain circumstances may affect your data. This can make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

Natural Cycles и Apple Watch

Как да настроите

След като влезете в приложението Natural Cycles за първи път, вие автоматично се насочвате към потока на връзката, който ще ви помогне да настроите синхронизирането между Natural Cycles и Apple Health. Ако преминавате от използване на Natural Cycles с различен източник на температура към използване на Natural Cycles с Apple Watch, трябва да започнете с Apple Watch в началото на вашия цикъл.

Как се използва

Следвайте ръководството за потребителя, предоставено от Apple, за да измервате температурата през нощта. Температурата автоматично ще бъде прехвърлена към Natural Cycles. Сутрин изпълнявайте следните стъпки, за да получите статуса си на плодовитост за деня:

1. Отворете вашето приложение Natural Cycles и добавете всякакви други данни, като резултати от LH тест или данни за менструален цикъл.
2. Проверете актуализирания си статус на плодовитост за деня в приложението Natural Cycles
3. Проверете актуализирания си фертилен статус за деня в приложението Natural Cycles.

Забележка: Не използвайте температурните стойности, предоставени от Apple Watch, за вземане на медицински решения (напр.: диагностициране на треска).

Забележка: Ако имате състояние, което засяга нощната температура на кожата, не се препоръчва използването на Apple Watch като входен източник за Natural Cycles.

Забележка: Ако трябва да смените вашия Apple Watch по някаква причина, трябва да започнете да използвате новото си устройство в началото на менструалния си цикъл.

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

Natural Cycles and NC° Band

How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which will help you set up the syncing between Natural Cycles and NC° Band. If you are transitioning from using Natural Cycles with another device to using Natural Cycles with the NC° Band, you should start with the NC° Band at the start of your period.

How to use

Follow the user manual provided with the NC° Band to measure wrist temperature during the night. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Sync your NC° Band with the Natural Cycles app.
2. Add any other data to your Natural Cycles app, like LH test results or period.
3. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Note: Do not use the temperature values provided by the NC° Band to make medical decisions (ex: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using NC° Band as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Кога да се изключат данните за температурни промени

Някои обстоятелства може да повлияят на вашите данни. Това може да затрудни алгоритъма да проследи вашия цикъл. За да помогнете на нашия алгоритъм да научи за вашия цикъл и правилно да намира овулацията, използвайте функцията „Изключване на температура“ в приложението, ако:

- Имате махмурлук
- Чувствате гадене

Лекарствата също могат да повлияят на температурата Ви. Ако приемате редовно антипиретици (понижаващи температурата вещества), следва да се консултирате с Вашия лекар, за да установите влиянието им върху температурата на кожата Ви.

Natural Cycles и NC° Band

Как да настроите

След като за първи път влезете в приложението Natural Cycles, ще бъдете автоматично насочени към потока на връзката, който ще Ви помогне да настроите синхронизацията между Natural Cycles и NC° Band. Ако преминавате от използване на Natural Cycles с термометър към използване на Natural Cycles с пръстена NC° Band, трябва да започнете да използвате пръстена NC° Band в началото на Вашия цикъл.

Приложение

Следвайте ръчничка за потребителя, предоставен от NC° Band, за измерване на тенденциите за температурни данни през нощта. На сутринта, следвайте тези стъпки, за да получите фертилния си статус за деня:

1. Следвайте ръководството за потребителя, предоставено с гривната NC° Band, за да измервате температурата на китката си през нощта.
2. Синхронизирайте своята гривна NC° Band с приложението Natural Cycles.
3. Добавете всякакви други данни към

Note: If you need to change your NC° Band for any reason, you should start using your new device at the start of your period.

When to exclude temperature data

Certain circumstances may affect your data. This can make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature variation data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it’s worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

Natural Cycles and Garmin

How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which will help you set up the syncing between Natural Cycles and your Garmin account. If you are transitioning from using Natural Cycles with a different measuring device to using Natural Cycles with Garmin, you should switch to Garmin wearable at the start of your period.

How to use

Follow the user manual provided by Garmin to measure temperature during the night. In the morning, open Garmin Connect to sync data and your temperature will be automatically transferred to Natural Cycles. Follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.

приложението Natural Cycles, например резултатите от тест за нива на лутеинизиращ хормон (LH) или цикъла си.

Кога да се изключат данните за температурни промени

Някои обстоятелства може да повлияят на вашите данни. Това може да затрудни алгоритъма да проследи вашия цикъл. За да помогнете на нашия алгоритъм да научи за вашия цикъл и правилно да намира овулацията, използвайте функцията „Изключване на температура“ в приложението, ако:

- Имате махмурлук
- Чувствате гадене

Лекарствата също могат да повлияят на температурата Ви. Ако приемате редовно антипиретици (понижаващи температурата вещества), следва да се консултирате с Вашия лекар, за да установите влиянието им върху температурата на кожата Ви.

Natural Cycles и Garmin

Как да настроите

След като влезете в Natural Cycles за първи път, приложението автоматично ще Ви насочи към потока за свързване, който ще Ви помогне да настроите синхронизирането между Natural Cycles и Вашия акаунт Garmin. Ако преминавате от използване на Natural Cycles с различно измерващо устройство към използване на Natural Cycles с Garmin, трябва да смените досегашното си устройство с преносимо устройство Garmin в началото на цикъла си.

Как да използвате

Следвайте ръководството за потребителя, предоставено от Garmin, за да измервате температурата си през нощта. Сутрин отваряйте Garmin Connect, за да синхронизирате данните и температурата Ви ще бъде автоматично предадена към Natural Cycles. Следвайте тези стъпки, за да получите информация за статуса на фертилитета Ви за деня:

2. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Note: Do not use the temperature values provided by the Garmin to make medical decisions (ex: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using Garmin as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Note: If you need to change your Garmin for any reason, you should start using your new device at the start of your period.

When to exclude temperature data

Certain circumstances may affect your data. This can make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature variation data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

Natural Cycles products

Natural Cycles offers five modes for our users to choose from depending on their fertility goal:

1. NC° Birth Control - for preventing pregnancy

1. Отворете приложението Natural Cycles и добавете всякакви други данни, например резултатите от тест за нива на лутеинизиращ хормон (LH) или цикъла си.
2. Проверете актуализираната информация за статуса на фертилитета Ви за деня в приложението Natural Cycles

Забележка: Не използвайте температурните стойности, предоставени от Garmin, за вземане на медицински решения (напр.: диагностициране на треска).

Забележка: Ако имате състояние, което засяга нощната температура на кожата, не се препоръчва използването на Garmin като входен източник за Natural Cycles.

Забележка: Ако трябва да смените вашия Garmin по някаква причина, трябва да започнете да използвате новото си устройство в началото на менструалния си цикъл.

Кога да се изключат данните за температурни промени

Някои обстоятелства може да повлияят на вашите данни. Това може да затрудни алгоритъма да проследи вашия цикъл. За да помогнете на нашия алгоритъм да научи за вашия цикъл и правилно да намира овулацията, използвайте функцията „Изключване на температура“ в приложението, ако:

- Имате махмурлук
- Чувствате гадене

Лекарствата също могат да повлияят на температурата Ви. Ако приемате редовно антипиретици (понижаващи температурата вещества), следва да се консултирате с Вашия лекар, за да установите влиянието им върху температурата на кожата Ви.

Natural Cycles продукти

Natural Cycles предлага четири режима, от които нашите потребители да избират в зависимост от тяхната цел за плодовитост:

- NC° Birth Control - за предпазване от бременност

2. NC° Plan Pregnancy - for increasing chances of conception
3. NC° Follow Pregnancy - for monitoring the course of a pregnancy
4. NC° Postpartum - for supporting recovery after childbirth
5. NC° Perimenopause - for decoding and navigating the menopausal shift

These five modes can be chosen by the user prior to signing up and then within the app, if the user would like to switch between modes.

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

1. With thermometer: Measure your temperature when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Thermometer' section
 With Oura Ring: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Oura Ring' section.
 With Apple Watch: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Apple Watch' section.
 With NC° Band: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and NC° Band' section.
 With Garmin: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Garmin' section.
2. Add your temperature (if using a thermometer) and whether you have your period into the app. The view to add data will automatically open, or you can press the '+' icon in the top right-hand corner. You can also add additional data, such as the result of ovulation (LH) test. Once you save today's data, the app will calculate your status for the day.
3. Check your fertility status for the day - every day. The app will provide your fertility status directly after your first set of data is entered. Your status for the day is displayed in red and green colors throughout the app.

- NC° Plan Pregnancy - за увеличаване на шансовете за зачеване
- NC° Follow Pregnancy- за наблюдение на хода на бременността
- NC° Postpartum - за подпомагане на възстановяването след раждане
- NC° Perimenopause - за разбиране и справяне с промените по време на менопаузата

Тези четири режима могат да бъдат избрани от потребителя преди да се регистрира и след това в рамките на приложението, ако потребителят желае да превключва между режимите.

Контрацепция: NC° Birth Control

Как работи

Ежедневната ви сутрешна рутина с Natural Cycles е следната:

1. С термометър: Измерете температурата си, когато се събудите, както е описано в раздела „Natural Cycles и термометър“
 С Oura Ring: Синхронизирайте данните си, когато се събудите, както е описано в раздела „Natural Cycles и Oura Ring“.
 С Apple Watch: Синхронизирайте данните си, когато се събудите, както е описано в раздела „Natural Cycles и Apple Watch“.
 С NC° Band: Синхронизирайте данните си, когато се събудите, както е описано в раздела „Естествени цикли и NC° Band“.
 С Garmin: Синхронизирайте данните си при събуждане, както е описано в раздел „Natural Cycles и Garmin“.
2. Добавете температурата си (ако използвате термометър) и дали имате менструация в приложението. Изгледът за добавяне на данни ще се отвори автоматично или можете да натиснете иконата "+" в горния десен ъгъл. Можете да добавяте и допълнителни данни, като например резултата от теста за овулация (LH). След като запазите днешните данни, приложението ще изчисли състоянието ви за деня.



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.

The app will indicate your ovulation as well as when you have entered and are expected to have your period. The application also shows predictions for upcoming days and months. The predictions may change and should not be used as the final result, which is why you should check your status for the day - every day.

Summary of clinical studies - how effective is Natural Cycles for contraception?

Natural Cycles is 93% effective under typical use. Under perfect use, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective.

Clinical studies have been conducted in order to evaluate the effectiveness of Natural Cycles for contraception. The

3. Проверявайте състоянието на плодовитостта си за деня - всеки ден. Приложението ще предостави информация за състоянието на плодовитостта ви директно след въвеждането на първия набор от данни. Статусът ви за деня се показва в червени и зелени цветове в цялото приложение.



Зелено = Не е плодородно

Зелените дни показват, че не сте плодородни и можете да правите секс без предпазни средства. Зелените дни са обозначени със зелен очертан кръг с думите „Не е плодородно“ вътре.



Червено = Използвайте предпазни средства

Червените дни показват, че е вероятно да сте плодородни и имате риск от забременяване. Използвайте предпазни средства (като презервативи или друга форма на бариерна защита) или се въздържайте, за да предотвратите бременност. Червените дни са обозначени с червен кръг с надпис „Използвайте предпазни средства“ вътре.

Приложението ще посочи овулацията ви, както и кога сте влезли и се очаква да получите менструация. Приложението показва и прогнози за предстоящите дни и месеци. Прогнозите могат да се променят и не трябва да се използват като окончателен резултат, поради което трябва да проверявате състоянието си за деня - всеки ден.

Обобщение на клиничните проучвания - колко ефективен е Natural Cycles за контрацепция?

Natural Cycles е с 93% ефективност при типична употреба. При перфектна употреба, т.е. ако никога не сте имали незащитен полов акт в червени дни, Natural Cycles е 98% ефективен.

Проведени са клинични проучвания, за да се оцени ефективността на Natural Cycles за контрацепция.

current version of the algorithm (v.3) has been investigated on 15,570 women (on average 29 years old). At the end of the study, the following commonly used failure rates were determined:

1. The app has a method failure rate of 0.6, which is a measurement of how often the app incorrectly displays a green day when the woman is actually fertile and gets pregnant after having unprotected intercourse on this green day. This means that 0.6 out of 100 women who use the app for one year get pregnant due to this type of failure.
2. The app has a perfect use Pearl Index of 1, which means that 1 out of 100 women who use the app for one year and who get pregnant will do so either because:
 - a. They had unprotected intercourse on a green day that was falsely attributed as non-fertile (i.e., method failure); or
 - b. They had protected intercourse on a red day, but the chosen method of contraception failed.
3. The app has a typical use Pearl Index of 6.5, which means that in total 6.5 women out of 100 get pregnant during one year of use due to all possible reasons (e.g. falsely attributed green days, having unprotected intercourse on red days, and failure of the contraceptive method used on red days).

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

Algorithm Version	v.3
Study Date Range	Sept 2017 - Apr 2018
# women	15,570
Exposure time (Women-years)	7,353
# pregnancies [worst-case]	475 [584]

Настоящата версия на алгоритъма (v.3) е изследвана върху 15 570 жени (на средна възраст 29 години). В края на проучването са определени следните често използвани проценти на неуспех:

1. Процентът на неуспешни методи в приложението е 0,6, което е показател за това колко често приложението показва неправилно зелен ден, когато жената всъщност е фертилна и забременява след незащитен полов акт в този зелен ден. Това означава, че 0,6 от 100 жени, които използват приложението в продължение на една година, забременяват поради този вид неуспех.
2. Приложението има перлов индекс на перфектна употреба от 1, което означава, че 1 от 100 жени, които използват приложението в продължение на една година и които забременеят, ще забременеят поради:
 - a. Имали са незащитен полов акт в зелен ден, който е бил погрешно определен като неплодороден (т.е. неуспешен метод); или
 - b. Те са имали защитен полов акт в червен ден, но избраният метод за контрацепция се е провалил.
3. Приложението има индекс на Пърл за типична употреба от 6,5, което означава, че общо 6,5 жени от 100 забременяват през една година на употреба поради всички възможни причини (напр. погрешно приписани зелени дни, незащитен полов акт в червени дни и неуспех на използвания контрацептивен метод в червени дни).

Обобщение на клиничните данни от 15 570 жени относно ефективността на Natural Cycles на настоящата версия на алгоритъма.

Алгоритъм Версия	v.3
Обхват на датата на проучването	септември 2017 г. - Apr 2018
# жени	15,570
Време на експозиция (жени-години)	7,353

Typical use PI (95% confidence interval) [worst-case]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Method failure rate (95% confidence interval)	0.6 (0.4-0.8)

Effectiveness of Natural Cycles for two subgroups - women who used hormonal contraception within 60 days prior to using the app and women who did not use hormonal contraception within 12 months prior to using the app.

Subgroup	Typical Use PI (95% confidence interval)
Recent Hormonal Contraception 3779 women	8.6 % (7.2-10.0)
No Hormonal Contraception 8412 women	5.0 % (4.3-5.7)

You can find an overview of the effectiveness of different contraceptive methods in the Appendix of this manual. This will help you to understand the expected effectiveness of all forms of contraception.

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

Type of Contraception	When can you start Natural Cycles?
The Pill (Combined, Medium or Mini)	We recommend that you finish all the active pills of your packet. You can start using Natural Cycles as soon as you finish. You will have a high number of red

# бременности [най-лошият случай]	475 [584]
Типична употреба PI (95% доверителен интервал) [най-лош случай]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Процент на неуспешни методи (95% доверителен интервал)	0.6 (0.4-0.8)

Ефективност на Natural Cycles за две подгрупи - жени, които са използвали хормонална контрацепция в рамките на 60 дни преди използването на приложението, и жени, които не са използвали хормонална контрацепция в рамките на 12 месеца преди използването на приложението.

Подгрупа	Типична употреба PI (95% доверителен интервал)
Скорошна хормонална контрацепция 3779 жени	8.6 % (7.2-10.0)
Без хормонална контрацепция 8412 жени	5.0 % (4.3-5.7)

Преглед на ефикасността на различните контрацептивни методи можете да намерите в Приложението на това ръководство. Това ще Ви помогне да разберете очакваната ефективност на всички форми на контрацепция.

Инструкции, ако прекратявате хормоналната контрацепция

Вид контрацепция	Кога можете да започнете Natural Cycles ?
Хапчето (комбинирано, средно или мини)	Препоръчваме Ви да изпиете всички активни таблетки от Вашата опаковка. Можете да започнете да използвате Natural Cycles веднага след като приключите. В началото ще имате голям

	days to begin with but this will improve over time.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Hormonal Patch, Hormonal Contraceptive Ring	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to begin with this but this will improve over time.
Contraceptive Injection	You can start using Natural Cycles when the effect of the injection has worn off. This takes 8-13 weeks depending on which injection you had.

If you are discontinuing hormonal contraception you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should **not** be entered in the app as "period".

Note: a copper IUD does not contain hormones and does therefore not inhibit ovulation. You can thus use Natural Cycles alongside a copper IUD to get insights on your body and menstrual cycle without having to use a barrier method on red days.

If you become pregnant on Natural Cycles

If your period is overdue and your temperature does not drop, you may be pregnant and the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy. If the test is positive, please talk to your doctor and indicate it in the app.

	брой червени дни, но това ще се подобри с течение на времето.
Хормонално вътрематочн о устройство (IUD)	Можете да започнете да използвате Natural Cycles на следващия ден след премахването му.
Контрацепти вен имплант	Можете да започнете да използвате Natural Cycles на следващия ден след премахването му.
Хормонална лепенка, хормонален контрацепти вен пръстен	Можете да започнете да използвате Natural Cycles на следващия ден след премахването му. В началото ще имате голям брой червени дни, но това ще се подобри с течение на времето.
Контрацепти вна инжекция	Можете да започнете да използвате Natural Cycles , когато ефектът от инжекцията отmine. Това отнема 8-13 седмици в зависимост от това коя инжекция Ви е била направена.

Ако прекратявате хормоналната контрацепция, може първо да изпитате кървене при спиране на приема, което е много по-леко от истинския период. Обикновено истинската менструация ще настъпи няколко седмици по-късно. Кръвотечението при спиране не трябва да се въвежда в приложението като "период".

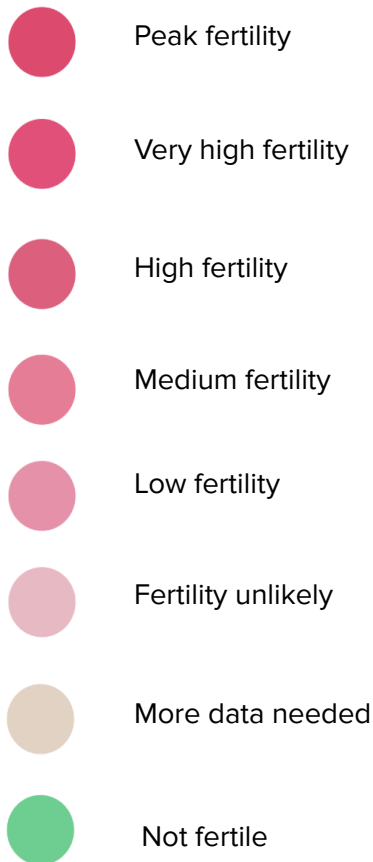
Забележка: медната ВМС не съдържа хормони и следователно не възпрепятства овулацията. Следователно можете да използвате Natural Cycles заедно с медна ВМС, за да получите представа за тялото си и менструалния цикъл, без да се налага да използвате бариерен метод в червените дни.

Ако забременеете на Natural Cycles

Ако менструацията ви е закъсняла и температурата ви не спада, може да сте бременна и приложението ще ви насърчи да направите тест за бременност, за да потвърдите бременността. Ако тестът е положителен,

NC° Plan Pregnancy

When you are planning a pregnancy, select Natural Cycles° Plan Pregnancy while signing up in the app. If you are already signed into the app, you can go to the settings page and choose NC° Plan Pregnancy . In this mode, your fertility is displayed as a scale, so you can identify the days you are most likely to become pregnant. The same morning routine as in NC° Birth Control mode applies here as well - measure, add or sync data and check your fertility status.



When you're planning a pregnancy, we recommend taking LH tests since the occurrence of LH coincides with your most fertile days. If your period is overdue and your

моля, говорете с Вашия лекар и посочете това в приложението.

NC° Plan Pregnancy

Когато планирате бременност, изберете NC° Plan Pregnancy, докато се регистрирате в приложението. Ако вече сте влезли в приложението, можете да отидете на страницата с настройки и да изберете NC° Plan Pregnancy . В този режим плодовитостта ви се показва като скала, така че можете да определите дните, в които е най-вероятно да забременеете. Същата сутрешна рутина като в режим NC° Birth Control важи и тук - измервайте, добавяйте данни и проверявайте състоянието на плодовитостта си.



Когато планирате бременност, препоръчваме да правите LH тестове, тъй като появата на LH съвпада с най-плодородните ви дни. Ако менструацията ви е закъсняла и температурата ви не спада, приложението

temperature does not drop, the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy.

NC° Follow Pregnancy

Once you are pregnant, the app can be used as a pregnancy calendar and you can follow your weekly development and the development of your baby.

NC° Postpartum

After you have given birth, you have the option to enter NC° Postpartum mode. NC° Postpartum guides you through the physical and mental recovery of childbirth with resources tailored to help support your overall health and well-being during this temporary transitional phase. While taking your temperature is not required, measuring is encouraged as it helps our algorithm detect when your fertility returns so you can better prepare. Until the NC° app detects your ovulation, it will give you Red Days.

You can exit the NC° Postpartum mode at any time.

NC° Perimenopause

As you approach the menopause transition, you have the option to enter NC° Perimenopause mode. When users enter this mode, the NC° Menopause Algorithm will analyze data to help users discover what stage of perimenopause they are most likely to be in. NC° Perimenopause offers daily check-ins for users to track their symptoms, bleeding, temperatures, and other data so it can provide daily insights based on the user's input. Cycle changes and trends can be seen in this mode and data can be downloaded in PDF form to share with doctors. NC° Perimenopause can be accessed by users regardless of their birth control needs.

ще ви насърчи да направите тест за бременност, за да потвърдите бременността.

NC° Follow Pregnancy

След като забременеете, приложението може да се използва като календар на бременността и да проследявате седмичното си развитие и развитието на бебето си.

NC° Postpartum

След като сте родили, имате възможност да влезете в режим NC° Postpartum. NC° Postpartum ви води през физическото и психическо възстановяване след раждането с ресурси, пригодени да ви помогнат да поддържате цялостното ви здраве и благополучие по време на тази временна преходна фаза. Въпреки че измерването на вашата температура не е задължително, измерването се насърчава, тъй като помага на нашия алгоритъм да открие кога плодовитостта ви се възвръща, за да можете да се подготвите по-добре. Докато приложението NC° открие вашата овулация, то ще ви даде Червени дни. Можете да излезете от следродилния режим NC° по всяко време.

NC° Perimenopause

С приближаването на прехода ви към менопаузата, може да влезете в режим NC° Perimenopause. Когато потребителите влязат в този режим, алгоритъмът за NC° Менопауза ще анализира данните, за да им помогне да открият в кой етап на перименопаузата е най-вероятно да се намират. NC° Perimenopause предлага отчитане на дневна база, за да проследяват потребителите своите симптоми, кървене, температура и други данни и да може да предоставя ежедневен преглед въз основа на въведената от потребителя информация. Промените и тенденциите в цикъла могат да се видят в този режим, а данните могат да бъдат изтеглени в PDF формат, за да се споделят с лекар. NC° Perimenopause може да бъде достъпен от потребителите, без значение от нуждите им от противозачатъчни средства.

Demo Mode

In Demo Mode you can see how the app could look with a few cycles of data, but you cannot add any of your own data. This is for demonstration purposes only, demo mode cannot provide you with any fertility information.

If you are currently on hormonal contraception you will access the app in Demo Mode. Once you stop using hormonal contraception you can then easily access the full version of the app. The app will now function for contraception or for planning a pregnancy.

Problems/ Troubleshooting

If you cannot access the application, the application is malfunctioning, or if you suspect something is wrong with your current fertility status, please follow the steps below:

- Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.
- Please contact our service desk via help.naturalcycles.com and our trained support agents will assist you.
- Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or indirectly led, might have led or might lead to any of the following:
 - the death of a patient, user or other person,
 - the temporary or permanent serious deterioration of a patient's, user's or other person's state of health,
 - a serious public health threat;

Демо режим

В режим Demo можете да разгледате приложението. Това е само с демонстрационна цел, демо режимът не може да ви предостави информация за плодовитостта.

Ако в момента приемате хормонална контрацепция, ще получите достъп до приложението в демо режим. След като спрете да използвате хормонална контрацепция, можете лесно да получите достъп до пълната версия на приложението. Приложението вече ще функционира за контрацепция или за планиране на бременност.

Проблеми/отстраняване на неизправности

Ако не можете да получите достъп до приложението, ако приложението не работи правилно или ако подозирате, че нещо не е наред с текущия Ви статус на плодовитост, моля, следвайте стъпките по-долу:

1. Използвайте предпазни средства, като презерватив или друга форма на бариерна защита, докато грешката не бъде отстранена.
2. Моля, свържете се с нашето бюро за обслужване чрез help.naturalcycles.com и нашите обучени служители по поддръжката ще ви помогнат.
3. Сериозни инциденти, свързани с това устройство, трябва да се докладват както на Natural Cycles , така и на компетентния орган във вашата страна. "Сериозен инцидент" означава всеки инцидент, който пряко или непряко е довел, би могъл да доведе или може да доведе до някое от следните неща:
 - a. смърт на пациент, потребител или друго лице,
 - b. временно или постоянно сериозно влошаване на здравословното състояние

Application Overview

Your fertility status for the day is shown through different views within the app.

Calendar tab

This tab provides the overview of today's fertility and gives insights into the data logged in the past through various views as described below.

Today view

On this screen, you will get all of the info you need in one glance. A screen to enter your temperature pops up automatically when you open your app in the morning. Once you've entered your data, your fertility status will appear as a colored circle. Below the circle, you will see the weekly predictions and additional information. You can add or update your input data, such as temperature, period, or LH tests, at any time by tapping the '+' icon.

Month view

Tap the "Month" tab in the calendar view to access the monthly view. Here you can see your predicted red and green days for the month, as well as when you are predicted to ovulate and have your period. These may change over time, so you should only rely on the information provided in the "Today" view for contraceptive or pregnancy planning purposes. You can easily access your past data by tapping on any past day.

Graph view

The graph is a visualization of your temperature curve which will continue to develop as you measure throughout your cycle. Information about ovulation, period, and fertile days is also visible. Swipe from left to right to view your past cycles, and zoom in and out to compare them to each other. You can also access the compare mode to compare your

на пациент, потребител или друго лице,

- с. сериозна заплаха за общественото здраве;

Преглед на приложенията

Състоянието на плодовитост за деня се показва чрез различни изгледи в приложението.

Раздел Календар

Този раздел предоставя преглед на днешната плодовитост и дава представа за данните, регистрирани в миналото, чрез различни изгледи, както е описано по-долу.

Изглед днес

На този екран ще получите цялата необходима информация с един поглед. Екранът за въвеждане на температурата се появява автоматично, когато отворите приложението си сутрин. След като въведете данните си, състоянието на плодовитостта ви ще се появи като цветно кръгче с допълнителна информация вътре. Под кръга ще видите седмичните прогнози. Можете да добавяте или актуализирате въведените от вас данни, като например температура, менструация или LH тестове, по всяко време, като докоснете иконата "+".

Преглед на месеца

Докоснете раздела "Месец" в изгледа на календара, за да получите достъп до месечния изглед. Тук можете да видите прогнозираните червени и зелени дни за месеца, както и кога се очаква да имате овулация и менструация. Тези данни могат да се променят с течение на времето, така че трябва да разчитате на информацията, предоставена в изгледа "Днес", само за целите на контрацепцията или планирането на бременността. Можете лесно да получите достъп до миналите си данни, като докоснете всеки минал ден.

period and cycle length, temperature variation, ovulation window and day, and tracker graph.

Top menu

Under the top menu, you can access and manage all the information regarding your personal profile, the app and privacy settings, and your account including subscriptions. Here you can also manage whether or not you will get reminders about when to use protection, take an LH test, expect PMS, measure your temperature and check your breasts. Note that you must enable Natural Cycles to send you push notifications in your device settings to receive these.

Offline mode

When you are offline you can continue to add your temperature and other data to the app. When offline, the app does not calculate your fertility status. Instead, the app will show an orange outlined circle indicating your status as "Use protection". Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain until you are back online and the app has calculated today's fertility status.

Изглед на графиката

Графиката представлява визуализация на температурната крива, която ще продължи да се развива, докато измервате по време на цикъла. Вижда се и информация за овулацията, периода и плодородните дни. Плъзнете пръст от ляво на дясно, за да видите миналите си цикли и увеличете и намалете, за да ги сравните помежду им. Можете също така да получите достъп до режима за сравняване, за да сравните продължителността на периода и цикъла си, вариациите на температурата и прозореца и деня на овулацията, както и графиката за проследяване.

Топ меню

В горното меню можете да получите достъп и да управлявате цялата информация, свързана с личния ви профил, приложението и настройките за поверителност, както и профила си, включително абонаментите. Тук можете също така да управлявате дали ще получавате напомнания за това кога да използвате защита, да си направите LH тест, да очаквате ПМС, да измервате температурата си и да проверявате гърдите си. Обърнете внимание, че за да получавате такива известия, трябва да разрешите Natural Cycles да ви изпраща известия чрез натискане в настройките на устройството си.

Режим офлайн

Когато сте офлайн, можете да продължите да добавяте температурата си и други данни в приложението. Когато сте офлайн, приложението не изчислява състоянието на плодовитостта ви. Вместо това приложението ще покаже оранжев очертан кръг, указващ състоянието ви като "Използване на защита". Използвайте защита (например презервативи или друга форма на бариерна защита) или се въздържайте, докато отново сте онлайн и приложението изчисли днешния статус на плодовитост.

Platform description

Natural Cycles Application Version: 5.0.0 and onwards

Medical Device version: E

Devices that may be used to access the application:

- A mobile phone running Android OS (version 11 or above) or iOS (version 17 or above), 250 kbps or faster internet.
- A computer or tablet with an Internet browser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps or faster internet.

Accessing the Instructions for Use

The Instructions for Use can be found online on the Natural Cycles website (<https://naturalcycles.app/IFU>) and in your app under the “Regulatory” page.

If you would like a paper copy of the Instructions for Use we will send you one at no cost. Contact customer support with your request.

Cease using Natural Cycles

When you sign up for Natural Cycles, whether it's for a Monthly or Yearly subscription, you will need to cancel it if you don't want your subscription to be automatically renewed for the next renewal period. Cancellation of your subscription must be done at least 24 hours before the

Описание на платформата

Версия на приложението Natural Cycles: 5.0.0 и по-нови

Версия на медицинско изделие: D

Устройства, които могат да се използват за достъп до приложението:

- Мобилен телефон с Android OS (версия 11 или по-нова) или iOS (версия 17 или по-нова), 250 kbps или по-бърз интернет.
- Компютър или таблет с интернет браузър: Google Chrome, Apple Safari. Интернет със скорост 250 kbps или по-висока.

Достъп до инструкциите за употреба

Инструкциите за употреба можете да намерите онлайн на уебсайта Natural Cycles (<https://naturalcycles.app/IFU>) и в приложението си на страницата "Нормативна уредба". Ако желаете да получите хартиено копие на Инструкциите за употреба, ние ще ви го изпратим безплатно. Свържете се с отдела за поддръжка на клиенти с вашата заявка.

subscription is scheduled to be renewed. Please refer to help.naturalcycles.com for a full description on how to cancel your subscription successfully. Please refer to our Privacy policy for further information on how Natural Cycles processes your data.

Security

Natural Cycles maintain a high security and data privacy level in our application. The application is monitored for security events and data breaches. If a security event or data breach should occur, the issue will be contained and resolved with urgency according to our established processes and you as a user will receive the information you need regarding your continued safe and secure use of the application.

It is strongly recommended that you choose a strong password to protect your account from unauthorized use. While not recommended, if you should choose to share your login with somebody, you do so at your own risk. Keep in mind that you can always revoke access by changing the password to your account and contacting support in order to close existing sessions.

Watch out for emails or messages asking you to provide your Natural Cycles login details. Natural cycles will not usually send you emails asking for your password, unless you have initiated this process yourself via support or a password reset.

Regulatory Compliance

NC° Birth Control and NC° Plan Pregnancy are Medical Device Software modes under Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR). All other modes in the Natural

Престанете да използвате Natural Cycles

Когато се регистрирате за Natural Cycles , независимо дали става въпрос за месечен или годишен абонамент, ще трябва да го отмените, ако не искате абонаментът ви да бъде автоматично подновен за следващия период на подновяване. Анулирането на абонамента трябва да бъде направено най-малко 24 часа преди планираното подновяване на абонамента. Моля, вижте help.naturalcycles.com за пълно описание на това как да анулирате успешно абонамента си. Моля, направете справка с нашата Политика за поверителност за допълнителна информация относно начина, по който Natural Cycles обработва вашите данни.

Защита

Natural Cycles поддържа високо ниво на сигурност и поверителност на данните в нашето приложение. Приложението се следи за събития, свързани със сигурността, и за нарушения на данните. Ако възникне събитие, свързано със сигурността, или нарушение на сигурността на данните, проблемът ще бъде овладян и разрешен в спешен порядък в съответствие с установените от нас процеси, а вие като потребител ще получите необходимата информация относно по-нататъшното безопасно и сигурно използване на приложението.

Силно се препоръчва да изберете силна парола, за да защитите акаунта си от неоторизирана употреба. Въпреки че не е препоръчително, ако решите да споделите потребителското си име с някого, правите това на свой риск. Имайте предвид, че винаги можете да отнемете достъпа, като промените паролата на профила си и се свържете с поддръжката, за да затворите съществуващите сесии.

Следете за имейли или съобщения, които ви молят да предоставите данните си за вход. Обикновено Natural Cycles не ви изпраща имейли с искане за предоставяне на паролата ви, освен ако не сте инициирали този

Cycles application are designated as wellness modes based on their functionality.

General information

Explanation of symbols



Manufacturer

CE 0123

CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

Customer support:

help.naturalcycles.com

Device Name:

Natural Cycles

We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.

Date of publication:

March 2026

Document version:

EU v2.28

процес сами чрез поддръжка или възстановяване на паролата.

Съответствие с нормативните изисквания

NC° контрол на раждаемостта и NC° план за бременност са режими на софтуер за медицински устройства съгласно Регламент (ЕС) 2017/745 за медицински устройства (MDR). Всички останали режими в приложението Естествени цикли са обозначени като режими за уелнес въз основа на тяхната функционалност.

Обща информация

Обяснение на символите



Производител

CE 0123

Маркировка CE



Предупреждение



Ръководство за потребителя/инструкции за у

ЕО декларация за съответствие

Име на производителя:

NaturalCycles Nordic AB

Адрес на производителя:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

Поддръжка на клиенти:

help.naturalcycles.com

Име на устройството: Natural Cycles

Декларираме, че този продукт отговаря на всички приложими изисквания на Регламент (ЕС) 2017/745 за

медицинските изделия (MDR) и носи маркировката CE0123.

Дата на публикуване: Март 2026 г.

Версия на документа:
BG v2.28

Onboarding information/Информация при включване

Английски език	Български език
<p>How would you like to use Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none">⚠ Prevent pregnancy⚠ Plan a pregnancy⚠ Follow your pregnancy	<p>Как бихте искали да използвате Natural Cycles ?</p> <ul style="list-style-type: none">● Предотвратяване на бременност● Планиране на бременност● Следете бременността си
<p>Set your date of birth</p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p>Задайте датата си на раждане</p> <p>Трябва да сте навършили 18 години, за да използвате Natural Cycles</p>
<p>Which measurements would you like to use in the app?</p> <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none">● Metric (kg / cm)● Imperial (lb / foot)	<p>Кои измервания искате да използвате в приложението?</p> <p>Височина и тегло</p> <ul style="list-style-type: none">● Метрични (кг/см)● Имперски (lb / фут)
<p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none">● Celsius● Fahrenheit	<p>Температура</p> <ul style="list-style-type: none">● Celsius● Фаренхайт
<p>Have you been diagnosed with any of the following?</p> <p>Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none">● Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)● Endometriosis	<p>Диагностициран ли сте с някое от следните заболявания?</p> <p>Някои медицински състояния могат да повлияят на цикъла ви, затова знанието за тях ни помага да се адаптираме и да научим повече за вас.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● A Thyroid-Related Condition 	<ul style="list-style-type: none"> ● Синдром на поликистозните яйчници (PCOS) ● Ендометриоза ● Състояние, свързано с щитовидната жлеза
<p>Have you experienced symptoms of Menopause?</p> <p>Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Yes ● No 	<p>Имате ли симптоми на менопауза?</p> <p>Менопаузата може да повлияе на цикъла ви, така че знанието за нея ни помага да се адаптираме и да научим повече за вас.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Да ● Не
<p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p><u>If you haven't used it recently</u></p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p> <p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Yes, in the past 12 months ● Yes, still on it ● Not in the last 12 months ● No, never 	<p>Използвали ли сте наскоро хормонална контрацепция?</p> <p>Ако в момента използвате или наскоро сте използвали хормонална контрацепция, , можем да оптимизираме приложението, за да отговаря най-добре на вашите нужди.</p> <p>Научете повече</p> <p><u>Въздействие върху менструалния цикъл</u></p> <p>Хормоналната контрацепция може да потисне овулацията Ви и да причини нередовности в цикъла Ви до една година след спирането на употребата ѝ.</p> <p><u>Ако не сте го използвали скоро</u></p> <p>Ако сте спрели да използвате хормонална контрацепция преди една година и отново имате менструация, тогава отговорете "Не през последните 12 месеца".</p> <p>Използвали ли сте наскоро хормонална контрацепция?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Да, през последните 12 месеца ● Да, все още работим по него ● Не през последните 12 месеца ● Не, никога

<p>Using Natural Cycles while still on hormonal birth control</p> <p>When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle.</p> <p>While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Use in Demo Mode 	<p>Използване на Natural Cycles , докато все още сте на хормонален контрол на раждаемостта</p> <p>Когато използвате хормонален контрол на раждаемостта (като хапчето, имплантанта или вагиналният пръстен), нямате овулация. Това означава, че Natural Cycles няма да може да проследява менструалния ви цикъл.</p> <p>Докато използвате хормонален контрол на раждаемостта, ви препоръчваме да разгледате демо версията на приложението.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Използване в режим на демонстрация
<p>Approximately how long does your cycle usually last?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Колко приблизително трае цикълът ви обикновено?</p> <p>Цикълът е периодът от време между един период и следващия.</p>
<p>How much does the length of your cycle vary?</p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 Days ● 5-9 Days ● 10+ Days ● I don't know <p>How many days are there between the longest and shortest cycle you've had in the last year?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Колко варира продължителността на цикъла ви?</p> <p>Разбирането на редовността на цикъла ви помага на алгоритъма да ви опознае по-добре.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 дни ● 5-9 дни ● 10+ дни ● Не знам <p>Колко дни има между най-дългия и най-краткия цикъл, който сте имали миналата година? Цикълът е интервалът от време между една менструация до следващата.</p>
<p>For how long did you use hormonal contraception?</p> <p>You might notice irregularities in your cycle after you've stopped using hormonal birth</p>	<p>От колко време сте на хормонална контрацепция?</p> <p>Може да забележите нередовност на цикъла си след като спрете използването</p>

<p>control. It can take time for things to balance out.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 0 - 1 Years 5. 1 - 5 Years 6. 5+ Years 	<p>на хормонална контрацепция. Може да отнеме време нещата да се балансират.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0 - 1 година ● 1 - 5 години ● 5+ години
<p>What type of hormonal birth control did you use? What type of hormonal birth control are you using? The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you used. The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you're using. Hormonal IUD Implant Mini-pill Other Patch Pill Shot/Injection Vaginal ring</p>	<p>Какъв тип хормонална контрацепция сте използвали? Какъв тип хормонална контрацепция използвате? Началото на Вашето пътешествие с Natural Cycles може да е малко по-различно в зависимост от метода, който сте използвали. Началото на Вашето пътешествие с Natural Cycles може да е малко по-различно в зависимост от метода, който използвате. Хормонално ВМУ Имплант Мини-хапче Друго Пластир Хапче Инжекция Вагинален пръстен</p>
<p>Different types of hormonal birth control There are lots of different hormonal birth control methods out there. We've included a selection of the most commonly used options. If you can't see your option on the list, please select "other". The pill and the mini-pill</p>	<p>Различни видове хормонална контрацепция Има много различни методи за хормонална контрацепция. Включихме селекция от най-често използваните опции. Ако не можете да видите вашата опция в списъка, моля, изберете „друго“. Хапчето и мини-хапчето</p>

<p>The combined pill is commonly referred to as “the birth control pill” or “the pill”. It contains both synthetic estrogen and progesterone and is typically taken for 3 weeks with a 1-week break. The mini pill (also known as the progestogen-only pill) contains only synthetic progesterone. It’s taken every day without a break. If you are unsure what method you are using, check your pill packet or ask your doctor.</p>	<p>Комбинираното хапче обикновено се нарича „противозачатъчно хапче“ или „хапче“. То съдържа както синтетичен естроген, така и прогестерон и обикновено се приема в продължение на 3 седмици с едноседмична почивка. Мини-хапчето (известно още като хапче само с прогестоген) съдържа само синтетичен прогестерон. Приема се всеки ден без прекъсване. Ако не сте сигурна какъв метод използвате, проверете опаковката на хапчетата или попитайте Вашия лекар.</p>
<p>Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles</p> <p>In most cases, hormonal birth control stops ovulation, meaning you don’t get a cycle while you’re using this type of method.</p> <p>This means that Natural Cycles won’t be able to track your menstrual cycle or show you a fertility status until you’ve stopped taking hormonal birth control.</p> <p>Until it’s time to stop using your current method, you can only access Natural Cycles in demo mode. We’ll remind you on the date you set to start measuring.</p> <p>Enter demo mode</p>	<p>Преминаване от хормонална контрацепция към Natural Cycles</p> <p>В повечето случаи хормонална контрацепция спира овулацията, което означава, че няма да имате цикъл, докато използвате този тип метод.</p> <p>Това означава, че Natural Cycles няма да може да проследи вашия менструален цикъл или да ви покаже фертилния Ви статус докато не спрете приема на хормоналната контрацепция.</p> <p>Докато не настъпи момента да спрете използването на текущия си метод, можете да получите достъп до Natural Cycles само в демо режим. Ще ви напомним на датата, която сте задали за започване на измерването.</p> <p>Влезте в демо режим</p>
<p>Are you ready to start your hormone-free journey?</p> <p>You must have stopped using your previous method before you can start using NC Birth Control/NC Plan Pregnancy</p> <p>I'm ready</p> <p>Go back</p>	<p>Готова ли сте да започнете своето пътешествие без хормони?</p> <p>Трябва да сте спрели използването на предишния си метод, преди да можете да започнете да използвате NC Birth Control/NC Plan Pregnancy</p> <p>Готова съм</p>

	Върнете се назад
<p>Have you bled since you removed your IUD? Have you bled since you removed your implant? Have you bled since you stopped the mini-pill? Have you bled since you stopped using hormonal birth control? Have you bled since you stopped using the patch? Have you either bled since you stopped taking the pill or in the final week of taking it? Have you bled since your shot/injection? Have you bled since you removed your vaginal ring? You might experience what's known as a withdrawal bleed when you come off hormonal birth control. This is usually heavier than spotting, but not as heavy as a regular period. Yes No</p>	<p>Имали ли сте кървене след отстраняване на ВМУ? Имали ли сте кървене след отстраняване на импланта? Имали ли сте кървене след спиране на мини-хапчето? Имали ли сте кървене след спиране на хормоналната контрацепция? Имали ли сте кървене, откакто сте спрели да използвате пластира? Имали ли сте кървене след спиране на приема на хапчето или през последната седмица от приема му? Имали ли сте кървене след инжекцията Ви? Имали ли сте кървене след премахване на вагиналния Ви пръстен? Може да изпитате нещо, което е известно като абстинентно кървене, когато спрете хормоналната контрацепция. Това обикновено е по-тежко от зацапването, но не толкова тежко, колкото обикновената менструация. Да Не</p>
<p>Getting your period back after the IUD Getting your period back after the implant Getting your period back after the pill Getting your period back after hormonal birth control Getting your period back after the patch Getting your period back after the pill Getting your period back after the shot/injection Getting your period back after the vaginal ring It looks like you've experienced a withdrawal bleed and your period has returned. This means you're on your way to finding your own natural</p>	<p>Начало на менструацията след ВМУ Начало на менструацията след импланта Начало на менструацията след хапчето Начало на менструацията след хормонална контрацепция Начало на менструацията след пластира Начало на менструацията след хапчето Начало на менструацията след инжекцията</p>

<p>cycle.</p> <p>You've experienced a withdrawal bleed and the next bleed you get should be your period. This means you're on your way to finding your natural cycle.</p> <p>The next bleed you experience is likely to be a withdrawal bleed. After that your period should be next.</p> <p>You can add withdrawal bleeding in the app, it won't be used by the algorithm in the same way as your period.</p>	<p>Начало на цикъла ви след вагиналния пръстен</p> <p>Изглежда, че сте имали абстинентно кървене и цикълът Ви е започнал отново. Това означава, че сте на път да откриете собствения си естествен цикъл.</p> <p>Имали сте абстинентно кървене и следващото кървене, което ще имате, трябва да е цикълът Ви. Това означава, че сте на път да намерите своя естествен цикъл.</p> <p>Следващото кървене, което ще получите, вероятно ще бъде абстинентно кървене. Вероятно ще бъде последвано от Вашия цикъл.</p> <p>Можете да добавите абстинентно кървене в приложението, то няма да се използва от алгоритъма по същия начин като Вашия цикъл.</p>
<p>Adding bleeding to the app</p> <p>When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period" into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.</p> <p>Using protection on red days</p> <p>Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal birth control have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection.</p> <p>On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days,</p>	<p>Добавяне на кървене към приложението</p> <p>Когато прекратите приема на хормоналната контрацепция е възможно първо да получите абстинентно кървене, което е много по-слабо от истинския Ви цикъл. Обикновено Вашият истински цикъл ще започне няколко седмици по-късно. Абстинентното кървене не трябва да се въвежда като „цикъл“ в приложението. Ако не сте сигурна дали имате абстинентно кървене или цикъл, моля, консултирайте се с Вашия лекар.</p> <p>Използване на защита в червените дни</p> <p>Нашите данни показват, че жените, които преминават към Natural Cycles от хормонална контрацепция, са с по-висок риск от забременяване поради това, че като цяло все още не са свикнали да използват други форми на защита.</p> <p>В червените дни трябва или да се въздържате, или да използвате защита, като презервативи (или друга форма на бариерна защита), за да предотвратите</p>

<p>such as condoms.</p> <p>It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.</p>	<p>забременяване. Ако досега не сте използвали нехормонален метод за контрацепция, уверете се, че имате наличен метод, който да използвате през червените дни, например презервативи.</p> <p>Може да са необходими няколко цикъла след спиране на хормоналната контрацепция, преди нещата да се регулират. Очаквайте повече червени дни по време на тези цикли и следователно очаквайте да използвате защита, като презервативи (или друга форма на бариерна защита), или по-често въздържание.</p>
<p>How many times have you bled? Knowing how many times you've bled helps us work out whether or not you're getting a menstrual cycle.</p>	<p>Колко пъти сте прокървели? Ако знаем колко пъти сте прокървели, това ще ни помогне да разберем дали имате менструален цикъл.</p>
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● I don't know 	<p>Кога е започнала последната Ви менструация?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Не знам
<p>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Колко цикъла сте имали, откакто спряхте хормоналната контрацепция? Цикълът е периодът от време между един период и следващия.</p>

<p>Using Natural Cycles after hormonal contraception</p> <p>Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection.</p> <p>On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms.</p> <p>When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period” into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.</p> <p>It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● I understand 	<p>Използване на Natural Cycles след хормонална контрацепция</p> <p>Данните ни показват, че при жените, които преминават към Natural Cycles от хормонална контрацепция, рискът от забременяване е по-висок, тъй като те обикновено все още не са свикнали да използват други форми на защита.</p> <p>В червените дни трябва или да се въздържате, или да използвате предпазни средства, като презервативи (или друга форма на бариерна защита), за да предотвратите бременност. Ако досега не сте използвали нехормонален метод за контрол на раждаемостта, уверете се, че имате под ръка метод, който да използвате по време на червените дни, например презервативи.</p> <p>Когато спрете хормоналната контрацепция, първо може да изпитате кръвене при спиране, което е много по-леко от истинския период. Обикновено истинската менструация ще настъпи няколко седмици по-късно. Кръвотечението при спиране не трябва да се въвежда в приложението като "менструация". Ако не сте сигурни дали имате кръвотечение от отнемане или менструация, моля, консултирайте се с Вашия лекар.</p> <p>Може да отнеме няколко цикъла след спирането на хормоналния контрол на раждаемостта, преди да станете отново редовни. Трябва да очаквате повече червени дни по време на тези цикли и следователно да използвате защита, като например презервативи (или друга форма на бариерна защита), или да се въздържате по-често.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Разбирам.
--	---

<p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months? If you have recently been pregnant, we can optimize the app to best fit your needs. Effects on your menstrual cycle After pregnancy, your cycle may be irregular and you might not ovulate.</p>	<p>Бяхте ли бременна през последните 12 месеца? Ако сте били бременна наскоро, можем да оптимизираме приложението, за да отговаря най-добре на вашите нужди. След бременност, Вашият цикъл може да е нередовен и е възможно да нямате овулация.</p>
<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No 	<p>Имате ли менструация след края на бременността? (не първоначалното кървене)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Да • Не
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Колко цикъла сте имали след бременността си?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Кога приключи бременността ви?</p>
<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) If you start to menstruate again, you have had a complete menstrual cycle. If you have not had your period since your pregnancy ended, then you haven't yet started your menstrual cycle.</p>	<p>Имате ли менструация след края на бременността? (не първоначалното кървене) Ако не сте имали менструация след края на бременността, значи менструалният Ви цикъл все още не е започнал. Първоначалното кървене след края на бременността се дължи на раждането и не е част от менструалния Ви цикъл.</p>
<p>Select number of days</p>	<p>Изберете брой дни</p>
<p>Using Natural Cycles while breastfeeding For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate.</p>	<p>Използване на Natural Cycles по време на кърмене През първите 4-6 месеца след раждането много жени, които изключително кърмят, може да нямат овулация.</p>

<p>Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation, but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.</p> <ul style="list-style-type: none"> • I understand • Learn more 	<p>Natural Cycles ще открие първата ви овулация 2 седмици преди първата ви менструация, но дотогава в приложението ще виждате само червени дни. Дори и да не сте в овулация, все пак е важно да използвате контрацепция или да се въздържате от полов акт в червените дни.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разбирам. • Научете повече
--	--

Информация в приложението за безопасност и работа

Следните думи и изречения в приложението са свързани с безопасността и работата на устройството и затова са предоставени в превод тук, в ръководството за потребителя.

Английски език	български
<p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use protection • Not fertile • Emergency contraception and tests • Emergency contraception • Pill • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device 	<p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> • Използвайте защита • Не е плодороден • Спешна контрацепция и тестове • Спешна контрацепция • Хапче • IUD (вътрематочна спирала) - Вътрематочна спирала
<p>NC° Plan Pregnancy</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Not fertile 5. Low fertility 6. Medium fertility 7. High fertility 8. Very high fertility 9. Peak fertility 10. Fertility unlikely 11. More data needed 	<p>NC° Plan Pregnancy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не е плодороден • Ниска раждаемост • Средна плодовитост • Висока плодовитост • Много висока плодовитост • Пик на плодовитостта

	<ul style="list-style-type: none"> ● Малко вероятна е плодовитост ● Необходими са повече данни
<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Confirmed ovulation ● Ovulation ● Today ● Cycle day ● Monday ● Tuesday ● Wednesday ● Thursday ● Friday ● Saturday ● Sunday ● Predictions - do not take as result ● Exclude temperature ● Sick ● Slept differently ● Hungover ● Bleeding ● Period ● Spotting ● Sex ● Protected ● Unprotected ● None ● LH test ● Positive ● Negative ● Compare ● Pregnancy test ● No longer pregnant ● More ● Less ● Save ● Done ● Clear ● Skip ● Regulatory ● Version 	<p>Обща информация</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Потвърдена овулация ● Овулация ● Днес ● Ден на цикъла ● Понеделник ● Вторник ● Сряда ● Четвъртък ● Петък ● Събота ● Неделя ● Прогнози - не приемайте като резултат ● Изключване на температурата ● Болен ● Спал различно ● Hungover ● Кървене ● Период ● Наблюдение на място ● Секс ● Защитен ● Незащитен ● Няма ● LH тест ● Положителен ● Отрицателен ● Сравни ● Тест за бременност ● Вече не е бременна ● Още ● По-малко ● Запазете ● Готово ● Clear ● Пропуснете ● Нормативна уредба ● Версия

Version History / История на версиите

Version/версия	Date/дата	Description (English)	Описание (Български)
2.20	2024-05-02	Added information about NC° Postpartum Mode. The change is not necessary for safety reasons.	Добавена информация за режима NC° след раждане. Промяната не е необходима поради съображения за безопасност.

2.21	2024-09-24	Added Apple Watch 10 as a compatible temperature source for the Natural Cycles application. The change is not necessary for safety reasons.	Apple Watch 10 е добавен като съвместим източник на температура за приложението Natural Cycles. Промяната не е необходима поради съображения за безопасност.
2.22	2024-10-24	Added Oura Ring Gen 4 as a compatible temperature source. Updated minimum system requirements to Version 10+ (Android) and 16+ (iOS). The change is not necessary for safety reasons.	Oura Ring Gen 4 е добавен като съвместим източник на температура. Актуализирани минимални системни изисквания: версия 10+ за Android и версия 16+ за iOS. Промяната не е необходима поради съображения за безопасност.
2.23	2025-03-07	Added URL for accessing Natural Cycles IFU. The change is not necessary for safety reasons.	Добавен URL за достъп до инструкциите за употреба (IFU) на Natural Cycles. Промяната не е необходима поради съображения за безопасност.
2.24	2025-05-21	Added instructions on how to use Natural Cycles with NC° Band hardware option. The change is not necessary for safety reasons.	Добавени са инструкции как да използвате Natural Cycles с хардуерна опция NC° Band. Промяната не е необходима от съображения за безопасност.
2.25	2025-09-11	Added information about NC° Perimenopause Mode. Updated minimum system operating requirements to Version 11 and above for Android OS. The change is not necessary for safety reasons.	Добавена е информация за режима NC° Perimenopause. Актуализирани са минималните системни изисквания за работа до версия 11 и по-нова за Android OS. Промяната не е необходима от съображения за безопасност.
2.26	2025-12-03	Added newer models of Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3, or SE3) as compatible temperature sources for the Natural Cycles application. Updated minimum system operating requirements to	Добавени са по-нови модели на Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 или SE3) като съвместими източници на температура за приложението Естествени цикли. Актуализирани са минималните системни операционни изисквания до версия 17 и по-нова за iOS. Актуализирани са цветовете за

		Version 17 and above for iOS. Updated NC° Birth Control and NC° Plan Pregnancy fertility colors. Added clarification which modes of the Natural Cycles app are medical devices and which are wellness functionality. The change is not necessary for safety reasons.	плодовитост на NC° контрол на раждаемостта и NC° план за бременност. Добавено е уточнение кои режими на приложението Естествени цикли са медицински устройства и кои са с функционалност за уелнес. Промяната не е необходима от съображения за безопасност.
2.27	2026-03-02	Added instructions on how to use Natural Cycles with select Garmin watches. Updated wording in the 'Application Overview' section. The changes are not necessary for safety reasons.	Добавени са инструкции за употреба на Natural Cycles с определени часовници Garmin. Актуализирана е формулировката в раздел „Преглед на приложението“. Промените не са необходими от съображения за безопасност.
2.28	2026-03-04	Added one additional compatible Garmin watch model. The change is not necessary for safety reasons.	Добавен е допълнителен съвместим модел часовник Garmin. Промяната не е необходима от съображения за безопасност.