

Natural Cycles

User Manual / Instructions for Use

Please read this manual before you start using Natural Cycles.

Intended Use/Intended Purpose

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 User

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 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

Natural Cycles

Наръчник на потребителя / инструкции за употреба

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

Предназначение/Предвидена цел

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).

Предвиден потребител

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 може да не е подходящ за вас, ако

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 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

- 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 използвали нехормонален метод на контрацепция, уверете се, че имате под ръка метод, който да

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.

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 междувременно.
- ⚠ 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

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 Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome (PMOS) 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 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

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 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 медицински състояния, които водят до нередовни цикли, като Полиендокринен метаболитен овариален синдром (PMOS) 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,

you have the latest version. Natural Cycles recommends that you set your smartphone to update the app automatically.

- Always make sure to update your software app, so that you have the latest version. Using the latest version helps keep your app safe from cybersecurity threats and vulnerabilities. Your app is updated via your app store. Natural Cycles recommends setting your smartphone to update the app automatically.
- Always follow the directions in 'Natural Cycles and Measuring Device' to increase the accuracy of ovulation detection.

Checklist

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

1. A Natural Cycles account

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.

2. Measuring Device

To get started, you need a compatible wearable device or an oral basal thermometer. Compatible wearable devices are: NC° Band, an Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4, or Gen 5), an Apple Watch with temperature sensors (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3, or SE3), a Garmin wearable (Enduro™ 3, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, tactix®

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 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.
- Винаги проверявайте дали приложението ви е актуализирано до най-новата версия. Използването на най-новата версия помага да защитите приложението си от кибератаки и уязвимости. Приложението се актуализира чрез вашия магазин за приложения. Natural Cycles препоръчва да настроите смартфона си да актуализира приложението автоматично.
- Винаги следвайте указанията в „Natural Cycles и устройство за измерване“, за да увеличите точността на откриване на овулацията.

Контролен списък

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

Акаунт в Natural Cycles

За да получите достъп чрез приложението, изтеглете

8, quantix® 8, quantix® 8 Pro, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1, CIRQA Band), or a WHOOP (MG or 5.0). If you choose to measure with a thermometer, you must use a basal thermometer, which is more sensitive than regular fever thermometers and shows two decimals (for example, 36.72°C / 98.11°F).

Note: Do not use the wearable temperature data shown in the app to make medical decisions (for example, diagnosing fever).

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

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

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

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. Устройство за измерване

За да започнете, ще ви е необходимо съвместимо носимо устройство или орален базален термометър. Съвместимите носими устройства са: NC° Band, Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 или Gen 5), Apple Watch с температурни сензори (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 или SE3), носимо устройство 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, CIRQA Band) или WHOOP (MG или 5.0). Ако изберете да измервате с термометър, трябва да използвате базален термометър, който е по-чувствителен от обикновените термометри за температура и показва два знака след десетичната запетая (напр. 36,72°C / 98,11°F).

Забележка: Не използвайте данните за температура от носимото устройство, показани в приложението, за вземане на медицински решения (напр. диагностициране на температура).

Забележка: Ако имате състояние, което влияе на нощната температура на кожата, не се препоръчва използването на носимо устройство за измерване като източник на данни за Natural Cycles.

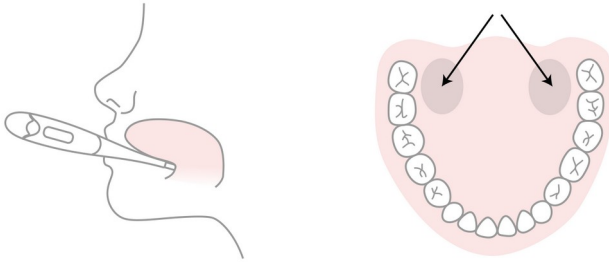
Забележка: Ако по някаква причина трябва да смените устройството си за измерване, трябва да започнете да използвате новото устройство в началото на менструацията си.

Като алтернатива можете да използвате NC° Band, пръстен Oura (Gen2, Gen3, Gen4 или Gen5) или Apple Watch с температурни сензори (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3, или SE3), Garmin CIRQA™ Smart Band, 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).

able to sync your temperatures. Instructions on how to pair 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.
4. Wait until you hear a long beep and/or the backlight

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 устройство за измерване

Как да измервате

Следвайте ръководството за потребителя, предоставено с вашето устройство за измерване, за да измервате или през нощта (за носими устройства), или сутрин (за базални телесни термометри).

Кога да измервате - носимо устройство

Ако използвате носимо устройство за измерване през нощта, температурата ви се синхронизира съгласно инструкциите на производителя на носимото устройство. Може да са необходими стъпки за синхронизиране на температурата от носимото устройство към приложението NC° – вижте съобщенията в приложението за повече подробности. Стремете се да измервате поне пет дни в седмицата.

Кога да измервате - базален телесен термометър

Измервайте температурата си веднъж дневно, колкото

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.

When to measure

Measure your temperature once a day, on as many days as

се може по-често, за да може алгоритмът бързо да опознае вашия уникален цикъл. Направете справка с инструкциите на производителя на термометъра за информацията относно неговата употреба. Стремете се да измервате поне пет дни в седмицата. Един съвет, който да ви помогне да не забравяте, е да поставяте термометъра върху телефона си преди лягане.

Кога да изключите данни за температура

Чувствате се като с махмурлук / Чувствате се зле / Спали сте по различен начин (повече от 2 часа повече/по-малко от обикновено – важи само ако използвате термометър)

Лекарствата също могат да повлияят на температурата ви. Ако приемате редовно лекарства или антипиретици (вещества, понижаващи температурата), си струва да се консултирате с лекаря си, за да разберете какво е тяхното въздействие върху температурата ви.

Контрацепция: NC° Birth Control

Как работи

Ежедневната ви сутрешна рутина с Natural Cycles е следната:

1. Измерете или синхронизирайте данните си, когато се събудите, както е описано в раздел „Natural Cycles и устройство за измерване“.
2. Добавете или синхронизирайте температурата си и дали имате менструация в приложението. Докоснете полето за температура в раздела „Днес“, за да добавите, изключите или редактирате температура (само за потребители на термометър). За да въведете менструация, LH тест, полов акт или други показатели, докоснете бутона плюс (иконата „+“). След като добавите или актуализирате данните си, приложението ще преизчисли статуса ви за деня.
3. Приложението ще показва предвидената и потвърдена овулация, както и предвидените дни на менструация. Приложението показва и прогнози за статуса на плодовитостта за предстоящите дни и месеци. Имайте предвид, че прогнозите могат да се променят и не трябва да се приемат за краен

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 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

результат, затова трябва да проверявате статуса си за деня – всеки ден.



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. 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:

before changing your thermometer.

Natural Cycles and Measuring Device

How to measure

Follow the user manual provided with your measuring device to either measure overnight (for wearables) or in the morning (for basal body thermometers).

When to measure - wearable device

If you are using a wearable device for overnight measuring, your temperature syncs according to the wearable device manufacturer's instructions. There may be steps required to sync your temperature from the wearable to the NC° app – see in-app messaging for more details. Aim to measure at least five days a week.

When to measure - basal body thermometer

Measure your temperature once a day, on as many days as you can, so the algorithm can quickly learn your unique cycle. Refer to your thermometer manufacturer's instructions for information on how to use your thermometer. Aim to measure at least five days a week. One tip to help you remember is to place your thermometer on top of your phone before going to bed.

When to exclude temperature data

Feel hungover / Feel sick / Slept differently (>2 hours more or less than usual – only applicable if using a thermometer)
Medication can also affect your temperature. If you take

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:
 - а. Имали са незащитен полов акт в зелен ден, който е бил погрешно определен като неплодороден (т.е. неуспешен метод); или
 - б. 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
# бременности [най-лошият случай]	475 [584]
Типична употреба PI (95% доверителен интервал)	6.5

regular medication or antipyretics (fever-reducing substances), it's worth talking with your doctor to understand how they might impact your temperature.

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

1. Measure or sync your data when you wake up, as described in the 'Natural Cycles and Measuring Device' section.
2. Add or sync your temperature and whether you have your period in the app. Tap the temperature field on the Today tab to add, exclude, or edit a temperature (for thermometer users only). To log a period, LH test, sex, or other trackers, tap the plus button (“+” icon). Once you add or update your data, the app will recalculate your status for the day.
3. The app will show predicted and confirmed ovulation, as well as predicted period days. The app also shows fertility status predictions for upcoming days and months. Keep in mind that predictions can change and should not be used as the final result, which is why you should check your status for the day – every day.



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.

	(5.9-7.1)
[най-лош случай]	[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 брой червени дни, но това ще се подобри с течение на времето.
Хормонално	Можете да започнете да използвате



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 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

вътрематочн о устройство (IUD)	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, моля, говорете с Вашия лекар и посочете това в приложението.

NC° Plan Pregnancy

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]
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)

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 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

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 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 but this will improve over time.
Contraceptive	You can start using Natural Cycles

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.

Демо режим

В режим Демо 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

e Injection	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.

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.

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.

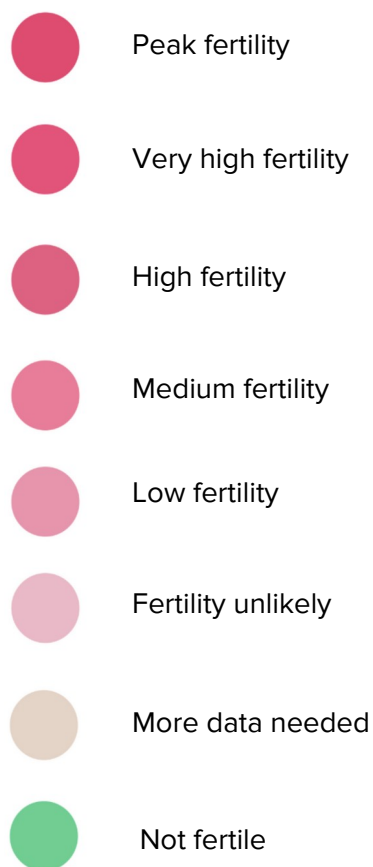
Проблеми/отстраняване на неизправности

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 на пациент, потребител или друго лице,
 - c. сериозна заплаха за общественото здраве;

Преглед на приложенията

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



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 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

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.

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.

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.

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.

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 напомняния 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.

Описание на платформата

Версия на приложението Natural Cycles: 5.0.0 и по-нови
Версия на медицинско изделие: E

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

Достъп до инструкциите за употреба

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;

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

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.

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 защита на данните в приложението. Приложението се наблюдава непрекъснато за инциденти със сигурността и пробиви на данни. Ако възникне инцидент със сигурността или пробив на данни, той ще бъде разрешен своевременно съгласно установените процеси, и ще получите необходимата информация за продължаване на безопасното използване на приложението. Въпреки тези мерки, някои кибер рискове продължават да съществуват.

Неоторизиран достъп до вашия акаунт

Ако данните ви за вход бъдат компрометирани, неоторизирано лице може да получи достъп до вашия акаунт и лични данни. За да намалите този риск, трябва да използвате силна парола и да пазите данните си за вход в тайна.

Фишинг и измамна комуникация

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 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

Атакуващи могат да се опитат да получат данните ви за вход чрез имейли или съобщения, които изглеждат сякаш идват от Natural Cycles. Natural Cycles няма да поиска паролата ви, освен ако вие сами не сте инициирали нулиране на парола или заявка за поддръжка. Не трябва да споделяте данните си за вход в отговор на нежелани съобщения.

Достъп от споделени или компрометирани устройства

Ако използвате акаунта си на споделени или незащитени устройства, други лица могат да получат достъп до вашите данни. Можете да намалите този риск, като излизате от профила си след употреба и се уверите, че устройството ви е защитено. Ако подозирате неоторизиран достъп, трябва незабавно да смените паролата си и да се свържете с поддръжката, за да прекратите активните сесии.

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

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.

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.

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.

медицинските изделия (MDR) и носи маркировката CE0123.

Дата на публикуване: Юли 2026 г.

Версия на документа:

BG v2.29

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 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 maintains a high level of security and data privacy in the app. The app is continuously monitored for security events and data breaches. If a security event or data breach occurs, it will be addressed promptly according to established processes, and you will receive the information you need for your continued safe use of the app. Despite these measures, some cybersecurity risks remain.

Unauthorized access to your account

If your login credentials are compromised, an unauthorized person may gain access to your account and personal data. To reduce this risk, you should use a strong password and keep your login details confidential.

Phishing and fraudulent communication

Attackers may try to obtain your login details through emails or messages that appear to come from Natural Cycles. Natural Cycles will not ask for your password unless you have started a password reset or support request. You should not share your login details in response to unsolicited messages.

Access from shared or compromised devices

If you use your account on shared or unsecured devices, your data may be accessed by others. You can reduce this

risk by logging out after use and ensuring your device is secure. If you suspect unauthorized access, you should change your password immediately and contact support to terminate active sessions.

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:

July 2026

Document version:

EU v2.29

Onboarding information/Информация при включване

Английски език	Български език
How would you like to use Natural Cycles? ⚠ Prevent pregnancy ⚠ Plan a pregnancy ⚠ Follow your pregnancy	Как бихте искали да използвате Natural Cycles ? ● Предотвратяване на бременност ● Планиране на бременност ● Следете бременността си
Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Задайте датата си на раждане Трябва да сте навършили 18 години, за да използвате Natural Cycles
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight ● Metric (kg / cm) ● Imperial (lb / foot)	Кои измервания искате да използвате в приложението? Височина и тегло ● Метрични (кг/см) ● Имперски (lb / фут)
Temperature ● Celsius ● Fahrenheit	Температура ● Celsius ● Фаренхайт
Have you been diagnosed with any of the following? Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you. Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome (PMOS) Endometriosis A Thyroid-Related Condition Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you. ● Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) ● Endometriosis ● A Thyroid-Related Condition	Диагностициран ли сте с някое от следните заболявания? Някои медицински състояния могат да повлияят на цикъла ви, така че информацията за тях ни помага да се адаптираме и да научим повече за вас. Полиендокринен метаболитен овариален синдром (PMOS) Ендометриоза Заболяване, свързано с щитовидната жлеза Някои медицински състояния могат да повлияят на цикъла ви, затова знанието за тях ни помага да се адаптираме и да научим повече за вас. ● Синдром на поликистозните яйчници (PCOS) ● Ендометриоза

	● Състояние, свързано с щитовидната жлеза
Have you experienced symptoms of Menopause? Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you. ● Yes ● No	Имате ли симптоми на менопауза? Менопаузата може да повлияе на цикъла ви, така че знанието за нея ни помага да се адаптираме и да научим повече за вас. ● Да ● Не
Have you recently used hormonal contraception? 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. <u>Effects on your menstrual cycle</u> Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it. <u>If you haven't used it recently</u> If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'. Have you recently used hormonal contraception? ● Yes, in the past 12 months ● Yes, still on it ● Not in the last 12 months ● No, never	Използвали ли сте наскоро хормонална контрацепция? Ако в момента използвате или наскоро сте използвали хормонална контрацепция, , можем да оптимизираме приложението, за да отговаря най-добре на вашите нужди. Научете повече <u>Въздействие върху менструалния цикъл</u> Хормоналната контрацепция може да потисне овулацията Ви и да причини нередовности в цикъла Ви до една година след спирането на употребата ѝ. <u>Ако не сте го използвали скоро</u> Ако сте спрели да използвате хормонална контрацепция преди една година и отново имате менструация, тогава отговорете "Не през последните 12 месеца". Използвали ли сте наскоро хормонална контрацепция? ● Да, през последните 12 месеца ● Да, все още работим по него ● Не през последните 12 месеца ● Не, никога
Using Natural Cycles while still on hormonal birth control When you use hormonal birth control (such as	Използване на Natural Cycles , докато все още сте на хормонален контрол на раждаемостта

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. While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app. ● Use in Demo Mode	Когато използвате хормонален контрол на раждаемостта (като хапчето, имплантанта или вагиналния пръстен), нямате овулация. Това означава, че Natural Cycles няма да може да проследява менструалния ви цикъл. Докато използвате хормонален контрол на раждаемостта, ви препоръчваме да разгледате демо версията на приложението. ● Използване в режим на демонстрация
Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	Колко приблизително трае цикълът ви обикновено? Цикълът е периодът от време между един период и следващия.
How much does the length of your cycle vary? Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better. ● 0-4 Days ● 5-9 Days ● 10+ Days ● I don't know How many days are there between the longest and shortest cycle you've had in the last year? A cycle is the time span between one period and the next.	Колко варира продължителността на цикъла ви? Разбирането на редовността на цикъла ви помага на алгоритъма да ви опознае по-добре. ● 0-4 дни ● 5-9 дни ● 10+ дни ● Не знам 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.
For how long did you use hormonal contraception? You might notice irregularities in your cycle after you've stopped using hormonal birth control. It can take time for things to balance out. 1. 0 - 1 Years 2. 1 - 5 Years 3. 5+ Years	От колко време сте на хормонална контрацепция? Може да забележите нередовност на цикъла си след като спрете използването на хормонална контрацепция. Може да отнеме време нещата да се балансират. ● 0 - 1 година ● 1 - 5 години

	● 5+ години
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	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. Хормонална ВМУ Имплант Мини хапче Друго Пластир Хапче Инжекция Вагинален пръстен
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	Различни видове хормонална контрацепция Има много различни методи за хормонална контрацепция. Включили сме подборка от най-често използваните опции. Ако не виждате своя метод в списъка, моля, изберете „друго“. Хапчето и мини хапчето
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.	Комбинираното хапче обикновено се нарича „противозачатъчното хапче“ или „хапчето“. Съдържа синтетичен естроген и прогестерон и обикновено се приема 3 седмици с 1-седмична пауза. Мини хапчето (известно още като хапче само с прогестоген) съдържа само синтетичен прогестерон. Приема се всеки ден без пауза. Ако не сте сигурни какъв метод използвате, проверете опаковката на хапчетата или попитайте лекаря си.

Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles In most cases, hormonal birth control stops ovulation, meaning you don't get a cycle while you're using this type of method. 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. 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. Enter demo mode	Преминаване от хормонална контрацепция към Natural Cycles В повечето случаи хормоналната контрацепция спира овулацията, което означава, че нямате цикъл, докато използвате този тип метод. Това означава, че Natural Cycles няма да може да проследява менструалния ви цикъл или да показва статус на плодовитост, докато не спрете приема на хормонална контрацепция. До момента, в който спрете да използвате текущия си метод, можете да получите достъп до Natural Cycles само в демо режим. Ще ви напомним на датата, която сте задали, за да започнете измерванията. Влезте в демо режим
Are you ready to start your hormone-free journey? You must have stopped using your previous method before you can start using NC Birth Control/NC Plan Pregnancy I'm ready Go back	Готова ли сте да започнете своето пътешествие без хормони? Трябва да сте спряли да използвате предишния си метод, преди да можете да започнете да използвате NC Birth Control/NC Plan Pregnancy Готова съм Назад
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	Имали ли сте кървене след премахване на ВМУ? Имали ли сте кървене след премахване на импланта? Имали ли сте кървене след спиране на мини хапчето? Имали ли сте кървене след спиране на хормоналната контрацепция? Имали ли сте кървене след спиране на пластира? Имали ли сте кървене след спиране на приема на хапчето или в последната седмица от приема му? Имали ли сте кървене след инжекцията? Имали ли сте кървене след премахване

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	на вагиналния пръстен? Може да изпитате т.нар. отнемащо кървене при спиране на хормоналната контрацепция. Обикновено е по-обилно от спотинг, но не толкова обилно колкото редовна менструация. Да Не
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 cycle. 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. The next bleed you experience is likely to be a withdrawal bleed. After that your period should be next. You can add withdrawal bleeding in the app, it won't be used by the algorithm in the same way as your period.	Възстановяване на менструацията след ВМУ Възстановяване на менструацията след импланта Възстановяване на менструацията след хапчето Възстановяване на менструацията след хормонална контрацепция Възстановяване на менструацията след пластира Възстановяване на менструацията след хапчето Възстановяване на менструацията след инжекцията Възстановяване на менструацията след вагиналния пръстен Изглежда, че сте имали отнемащо кървене и менструацията ви се е възстановила. Това означава, че сте на път да откриете своя естествен цикъл. Имали сте отнемащо кървене и следващото кървене, което получите, трябва да бъде менструацията ви. Това означава, че сте на път да откриете своя естествен цикъл. Следващото кървене, което изпитате, вероятно ще бъде отнемащо кървене. След това би трябвало да последва менструацията ви. Можете да добавите отнемащото кървене в приложението - то няма да се използва от алгоритъма по същия начин като менструацията ви.
Adding bleeding to the app When you discontinue hormonal birth control,	Добавяне на кървене към приложението Когато преустановите хормоналната

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. Using protection on red days 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. 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. 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.	контрацепция, може първо да изпитате отнемащо кървене, което е много по-леко от истинската ви менструация. Обикновено ще получите истинската си менструация няколко седмици по-късно. Отнемащото кървене не трябва да се въвежда в приложението като „менструация“. Ако не сте сигурни дали изпитвате отнемащо кървене или менструация, моля, консултирайте се с лекаря си. Използване на защита в червени дни Нашите данни показват, че жените, преминаващи към Natural Cycles от хормонална контрацепция, имат по-висок риск от забременяване, тъй като обикновено все още не са свикнали да използват други форми на защита. В червени дни трябва или да се въздържате, или да използвате защита, като презервативи (или друга форма на бариерна защита), за да предотвратите бременност. Ако преди не сте използвали нехормонален метод на контрацепция, се уверете, че разполагате с метод за използване в червени дни, като презервативи. Може да отнеме няколко цикъла след преустановяване на хормоналната контрацепция, докато циклите ви станат отново по-редовни. Трябва да очаквате повече червени дни през тези цикли и съответно да използвате защита, като презервативи (или друга форма на бариерна защита), или да се въздържате по-често.
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.	Колко пъти сте кървили? Знанието колко пъти сте кървили ни помага да определим дали получавате менструален цикъл.
When did your last period start?	Кога е започнала последната Ви

● I don't know	менструация? ● Не знам
How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.	Колко цикъла сте имали, откакто спряхте хормоналната контрацепция? Цикълът е периодът от време между един период и следващия.
Using Natural Cycles after hormonal contraception 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. 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. 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. 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. ● I understand	Използване на Natural Cycles след хормонална контрацепция 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. 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. Когато спрете хормоналната контрацепция, първо може да изпитате кървене 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. 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. ● Разбирам.
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.	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.
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) ● Yes ● No	Имате ли менструация след края на бременността? (не първоначалното кървене) ● Да ● Не
How many cycles have you had since your pregnancy?	Колко цикъла сте имали след бременността си?
When did your pregnancy end?	Кога приключи бременността ви?
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.	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.
Select number of days	Изберете брой дни

Using Natural Cycles while breastfeeding For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. 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. ● I understand ● Learn more	Използване на Natural Cycles по време на кърмене През първите 4-6 месеца след раждането много жени, които изключително кърмят, може да нямат овулация. 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. ● 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
NC° Birth Control ● Use protection ● Not fertile ● Emergency contraception and tests ● Emergency contraception ● Pill ● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device	NC° Birth Control ● Използвайте защита ● Не е плодороден ● Спешна контрацепция и тестове ● Спешна контрацепция ● Хапче ● IUD (вътрематочна спирала) - Вътрематочна спирала
NC° Plan Pregnancy 1. Not fertile 2. Low fertility 3. Medium fertility 4. High fertility 5. Very high fertility	NC° Plan Pregnancy ● Не е плодороден ● Ниска раждаемост ● Средна плодовитост

6. Peak fertility 7. Fertility unlikely 8. More data needed	● Висока плодовитост ● Много висока плодовитост ● Пик на плодовитостта ● Малко вероятна е плодовитост ● Необходими са повече данни
General ● 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	Обща информация ● 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)	Добавени са по-нови модели на Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 или SE3) като съвместими източници

		as compatible temperature sources for the Natural Cycles application. Updated minimum system operating requirements to 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.	на температура за приложението Естествени цикли. Актуализирани са минималните системни операционни изисквания до версия 17 и по-нова за iOS. Актуализирани са цветовете за 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.
2.29	2026-07-20	Added Oura Ring Gen 5 and Garmin CIRQA™ Smart Band as compatible temperature sources for the Natural Cycles application. Updated Brazil registration holder address in Portuguese IFU only. Removed references to webapp as it is being	Добавени са Oura Ring Gen 5 и Garmin CIRQA™ Smart Band като съвместими източници на температура за приложението Natural Cycles. Актуализиран е адресът на притежателя на регистрацията в Бразилия само на португалски език в инструкциите за употреба. Премахнати са препратките към уеб приложението, тъй като то се оттегля. Промените не са необходими от съображения за безопасност.

		deprecated. The changes are not necessary for safety reasons.	
2.30	2026-07-27	Consolidated 'Natural Cycles and thermometer' and the section covering Natural Cycles and each wearable into one 'Natural Cycles and Measuring Device' section to streamline content across measuring devices. Added WHOOP MG and 5.0 as compatible wearables. Updated PCOS to PMOS to align with the name change of the condition. The change is not necessary for safety reasons.	Обединени секциите „Natural Cycles и термометър“ и секцията за Natural Cycles и всяко носимо устройство в една секция „Natural Cycles и устройство за измерване“, за да се опрости съдържанието относно устройствата за измерване. Добавен WHOOP MG и 5.0 като съвместими носими устройства. Актуализирано наименованието PCOS на PMOS в съответствие с промяната на името на състоянието. Промяната не е необходима от съображения за безопасност.