

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

Natural Cycles

Kasutusjuhend / Kasutusjuhend

Enne Natural Cycles kasutamist lugege palun seda kasutusjuhendit.

Kasutusotstarve/Ettenähtud eesmärk

Natural Cycles on iseseisev tarkvararakendus, mis on mõeldud 18-aastastele ja vanematele naistele, nende viljakust jälgida. Natural Cycles saab kasutada raseduse vältimiseks (rasestumisvastased vahendid) või raseduse planeerimine (kontseptsioon).

Ettenähtud sihtrühm

Sihtrühm on viljakas eas naised. Sihtrühmast on välja jäetud alla 18-aastased tüdrukud. Kasutaja peab käesoleva kasutusjuhendi hoolikalt läbi lugema ja õppima rakendust Natural Cycles kasutama.

Ettenähtud kasutaja

Rakendus on mõeldud kasutamiseks meditsiinivälistes tingimustes.

Vastunäidustused

Natural Cycles kasutamisel pole teadaolevaid vastunäidustusi.

Kõrvaltoimed

Tootel ei ole teadaolevaid otseseid kõrvaltoimeid inimkehale.

Natural Cycles ei pruugi teile sobida, kui

- 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.
- 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

- Teil on tervislik seisund, mille puhul rasedus on seotud olulise ohuga emale või lootele. Natural Cycles kasutamine ei taga 100%, et te ei jää rasedaks. Kui rasedus kujutab endast märkimisväärset ohtu, peaksite oma arstiga rääkima, milline on teie jaoks parim rasestumisvastane vahend.
- Te võtate praegu hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid või saate hormonaalset ravi, mis pärsib ovulatsiooni. Natural Cycles pakub peamiselt punaseid päevi, kui te ovulatsiooni ei tee. Rakendust saate tutvuda demorežiimis, kuni lõpetate hormonaalse rasestumisvastase ravi või ravi.

Hoiatused

- ⚠ nr rasestumisvastast meetodit on 100% efektiivne. Natural Cycles ei garanteeri, et te ei saa rasestuda, vaid annab teile teada, kas ja millal võite rasestuda, tuginedes avalduses sisestatud teabele.
- ⚠ Isegi kui kasutate rakendust ideaalselt, võib teil siiski olla soovimatu rasedus. Natural Cycles on tavalisel kasutamisel 93% efektiivne, mis tähendab, et 7 naist 100 -st rasestuvad üheaastase kasutamise ajal. Kui kasutate rakendust ideaalselt, st kui te ei ole kunagi punastel päevadel kaitsmata vahekorras, on Natural Cycles 98% efektiivne, mis tähendab, et 2 naist 100 -st rasestuvad 1 -aastase kasutamise ajal.
- ⚠ Red Punastel päevadel peate raseduse vältimiseks kas hoiduma või kasutama kaitset, näiteks kondoomi või mõnda muud kaitset. Kui te pole varem kasutanud mittehormonaalset rasestumisvastast meetodit, siis olge kindlasti punaste päevade ajal kasutatav meetod.
- ⚠ Data Meie andmed näitavad, et naistel, kes siirduvad hormonaalsetest rasestumisvastastest vahenditest Natural Cycles, on suurem rasestumisoht, kuna nad ei ole tavaliselt veel harjunud kasutama muid

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.

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

kaitsemeetodeid, näiteks kondoomi või muud kaitset.

- ⚠ Hormonal Kui lõpetate hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise, võib teil esmalt tekkida verejooks, mis on palju kergem kui teie tegelik menstruatsioon. Tavaliselt saate oma tõelise menstruatsiooni paar nädalat hiljem. Tühistamisveritsust ei tohiks märkida kui „perioodi”. Kui te pole kindel, kas teil esineb verejooks või menstruatsioon, pidage nõu oma arstiga.
- ⚠ Natural Cycles ei kaitse sugulisel teel levivate nakkuste (STI) eest. Kasutage STI -de eest kaitsmiseks kondoomi.
- ⚠ Kontrollige alati oma päeva viljakust. Pidage meeles, et järgmiste päevade viljakuse ennustused on ainult ennustused ja võivad tulevikus muutuda. Kui te pole oma viljakuse staatuses kindel ja ei saa rakendusele juurde pääseda, hoiduge sellest ajast või kasutage kaitset.
- ⚠ Kui uurite rakenduse demoversiooni, on see mõeldud ainult informatiivsel või õpetlikul eesmärgil ega kuva tegelikke andmeid. Ärge kasutage demorežiimis kuvatavat teavet rasestumisvastastel eesmärkidel.
- ⚠ Kui olete võtnud erakorralise rasestumisvastase tableti, peaksite selle rakenduses märkima. Seejärel võite jätkata mõõtmist tavapäraselt ja algoritm võtab arvesse rasestumisvastasest tabletist pärit täiendavaid hormone. Pange tähele, et veritsus, mis võib tekkida mõni päev pärast erakorralise rasestumisvastase vahendi võtmist, ei ole sama kui teie tavaline menstruatsioon ja seda ei tohiks rakendusse sisestada. Kui menstruatsioon hilineb rohkem kui nädal pärast selle algust, peaksite tegema rasedustesti.

Ettevaatusabinõud

- Rasestumisvastase vahendina võib Natural Cycles teile vähem sobida, kui teil on ebaregulaarne menstruaaltsükkel (st tsüklid, mille pikkus on alla 21 päeva või üle 35 päeva) ja/või kõikumad temperatuurid,

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 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

kuna viljakust on sellistes olukordades keerulisem ennustada. Natural Cycles 'rasestumisvastase vahendi efektiivsust ei mõjuta ebaregulaarsed tsüklid, kuid teil tekib rohkem punaseid päevi, mis võib vähendada teie rahulolu Natural Cycles -ga. See võib olla nii:

- Kui te lõpetate hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise . Pärast hormonaalse rasestumisvastase vahendi katkestamist võib kuluda mitu tsüklit, enne kui see muutub regulaarsemaks. Nende tsüklite ajal peaksite ootama rohkem punaseid päevi ja seetõttu eeldama, et kasutate kaitset või hoidute sagedamini.
- **Kui sul on tervise seisundeid, mis põhjustavad ebaregulaarseid tsükleid, näiteks polüendokriinne metaboolne munasarjasündroom (PMOS) või kilpnäärme seotud seisundid.**
- **Kui teil tekivad menopausi sümptomid.**
- Pärast sünnitust soovime alustada uuesti rakenduse Natural Cycles kasutamist siis, kui menstruatsioon taastub, olenemata sellest, kas toidate last rinnaga või mitte. Kui soovite alustada rakenduse Natural Cycles kasutamist enne seda, peate arvestama, et kuni esimese ovulatsiooni kinnitamiseni on alles vaid ohtlikud päevad. See, kui kaua võib menstruatsiooni taastumine aega võtta, võib inimeseti oluliselt erineda ja imetavatel emadel on asjaomane periood üldiselt pikem. Pange tähele, et teil on oht rasestuda juba enne menstruatsiooni taastumist ja te peaksite kasutama rasestumisvastaseid vahendeid, kui soovite vältida uut rasedust. Kui toidate last rinnaga ja olete sünnitanud vähem kui kuus kuud tagasi, võib LAM (laktatsiooni amenorröa meetod) olla tõhus rasestumisvastane meetod pärast sünnitust.
- Kui alustate Natural Cycles kasutamist, võib teie ainulaadse tsükli tundmaõppimine võtta veidi aega, mille tulemusel suureneb punaste päevade arv esimese 1-3 tsükli jooksul. Selle eesmärk on tagada, et rakendus oleks tõhus alates esimesest kasutuspäevast ja kui Natural Cycles on teie ovulatsiooni tuvastanud, saate tõenäoliselt rohkem rohelisi päevi. Oluline on märkida, et saate tugineda rakenduse näidatud viljakuse seisundile alates esimesest kasutuspäevast.
- Värskendage alati oma tarkvararakendust, et teil oleks uusim versioon. Natural Cycles soovib seadistada nutitelefonil rakendust automaatselt värskendama.

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® 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

- Veendu alati, et su rakendus oleks uuendatud uusimale versioonile. Uusima versiooni kasutamine aitab kaitsta su rakendust küberturvalisuse ohtude ja haavatavuste eest. Su rakendus uuendatakse rakenduste poe kaudu. Natural Cycles soovib seadistada oma nutitelefonil nii, et rakendus uueneks automaatselt.
- Järgi alati juhiseid jaotises „Natural Cycles ja mõõtesead“, et suurendada ovulatsiooni tuvastamise täpsust.

Kontrollnimekiri

Natural Cycles -ga alustamiseks vajate järgmist.

1. Natural Cycles konto

Rakenduse kaudu juurdepääsu saamiseks laadige rakendus alla Androidist, iPhone'ist või iPadist Google Playst või App Store'ist. Järgige isikliku konto loomiseks registreerimisetappe. Veenduge, et seade, millega pääsete juurde Natural Cycles, on Internetiga ühendatud. Teie konto Natural Cycles on isiklik ja seda ei tohiks kasutada keegi peale teie.

2. Mõõtesead

Alustamiseks vajad ühilduvat kantavat seadet või suukaudset basaaltermomeetrit. Ühilduvad kantavad seadmed on: NC° Band, Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 või Gen 5), temperatuurianduritega Apple Watch (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 või SE3), Garmini kantav seade (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) või WHOOP (MG või 5.0). Kui otsustad mõõta termomeetriga, pead kasutama basaaltermomeetrit, mis on tundlikum kui tavalised palavikutermodomeetrid ja näitab kahte komakohta (nt 36,72 °C / 98,11 °F).

Märkus: ära kasuta rakenduses kuvatavaid kantava seadme temperatuuriandmeid meditsiiniliste otsuste tegemiseks (nt palaviku diagnoosimiseks).

Märkus: kui sul on seisund, mis mõjutab öist nahatemperatuuri, ei ole soovitatav kasutada kantavat mõõteseadet Natural Cyclesi sisendallikana.

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 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.

Märkus: kui pead mingil põhjusel oma mõõteseadet vahetama, peaksid alustama uue seadme kasutamist oma menstruatsiooni alguses.

3. Ovulatsioonitestid (valikuline)

Ovulatsiooni (LH) testid on uriinianalüüsid, mis tuvastavad luteiniseeriva hormooni tõusu 1-2 päeva enne ovulatsiooni. LH -testide kasutamine koos valikuga Natural Cycles on valikuline, kuid need võivad aidata suurendada ovulatsiooni tuvastamise täpsust ja võivad seega suurendada roheliste päevade arvu, mida näete, kui hoiate rasedust ära. LH -testide kasutamine ei mõjuta Natural Cycles tõhusust rasestumisvastase vahendina. Kui planeerite rasedust, soovitame kasutada LH -teste, kuna need võivad aidata leida teie kõige viljakamad päevad. LH -teste saate osta saidilt shop.naturalcycles.com või rakendusest endast.

Natural Cycles ja mõõteseade

Kuidas mõõta

Järgi oma mõõteseadmega kaasas olevat kasutusjuhendit, et mõõta kas öö läbi (kantavate seadmete puhul) või hommikul (basaaltermomeetrite puhul).

Millal mõõta - kantav seade

Kui kasutad öist mõõtmist kantava seadmega, sünkroonitakse su temperatuur vastavalt kantava seadme tootja juhistele. Temperatuuri sünkroonimiseks kantavast seadmest NC° rakendusse võib olla vaja lisasamme – vaata täpsemat teavet rakendusesisestest teadetest. Püüa mõõta vähemalt viis päeva nädalas.

Millal mõõta - basaaltermomeeter

Mõõda oma temperatuuri kord päevas, võimalikult paljudel päevadel, et algoritm saaks kiiresti tundma õppida sinu ainulaadset tsüklit. Kasutamishuiste jaoks vaata oma termomeetri tootja juhiseid. Püüa mõõta vähemalt viis päeva nädalas. Üks nõuanne, mis aitab sul meeles pidada, on panna termomeeter enne magamaminekut telefoni peale.

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

Natural Cycles products

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

- NC° Birth Control - for preventing pregnancy
- NC° Plan Pregnancy - for increasing chances of conception
- NC° Follow Pregnancy - for monitoring the course of a pregnancy
- NC° Postpartum - for supporting recovery after childbirth
- 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. 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.

Millal jätta temperatuuriandmed välja

Tunned end pohmellis / Tunned end haigena / Magasid teisisi (rohkem kui 2 tundi rohkem/vähem kui tavaliselt – kehtib ainult termomeetri kasutamisel)

Ravimid võivad samuti mõjutada su temperatuuri. Kui võtad regulaarselt ravimeid või palavikualandajaid (palavikku alandavaid aineid), tasub rääkida oma arstiga, et mõista, kuidas need võivad su temperatuuri mõjutada.

Natural Cycles toodet

Natural Cycles pakub meie kasutajatele nelja režiimi vahel, mille vahel valida olenevalt nende viljakuse eesmärgist:

- NC° Birth Control - raseduse vältimiseks
- NC° Plan Pregnancy - rasestumisvõimaluste suurendamiseks
- NC° Follow Pregnancy - raseduse kulgu jälgimiseks
- NC° Postpartum – sünnitusjärgse taastumise toetamiseks
- NC° Perimenopause - menopausiga kaasneva nihke dekodeerimiseks ja navigeerimiseks

Need viis režiimi saab kasutaja valida enne registreerumist ja seejärel rakenduses, kui kasutaja soovib režiimide vahel vahetada.

Rasestumisvastased vahendid: NC° Birth Control

Kuidas see töötab

Teie igapäevane hommikurutiin Natural Cycles -ga on järgmine.

1. Mõõda või sünkrooni oma andmeid ärgates, nagu on kirjeldatud jaotises „Natural Cycles ja mõõteseade“.
2. Lisa või sünkrooni oma temperatuur ja teave menstruatsiooni kohta rakendusse. Puuduta temperatuuriväljal vahekaardil Täna, et lisada, välistada või muuta temperatuuri (ainult termomeetri kasutajatele). Menstruatsiooni, LH-testi, seksi või muude jälgijate logimiseks puuduta plussnuppu (ikoon „+“). Kui oled oma andmed lisanud või uuendanud, arvutab rakendus su päevase staatuse uuesti.
3. Rakendus näitab ennustatud ja kinnitatud ovulatsiooni

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.



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:

ning ennustatud menstruatsioonipäevi. Rakendus näitab ka viljakusstaatuse ennustusi tulevaste päevade ja kuude kohta. Pea meeles, et ennustused võivad muutuda ega tohiks olla lõplik tulemus, mistõttu peaksid kontrollima oma päevast staatust – iga päev.



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.

Rakendus näitab nii teie ovulatsiooni kui ka seda, kui olete sisenenud ja eeldatavasti on teil menstruatsioon. Rakendus näitab ka tulevaste päevade ja kuude ennustusi. Ennustused võivad muutuda ja neid ei tohiks kasutada lõpptulemusena, mistõttu peaksite oma päeva olekut kontrollima - iga päev.

Kliiniliste uuringute kokkuvõte - kui tõhus on Natural Cycles rasestumisvastaste vahendite puhul?

Natural Cycles on tavalisel kasutamisel 93% efektiivne. Täiusliku kasutamise korral, st kui teil pole punastel päevadel kunagi kaitsmata vahekorda, on Natural Cycles 98% tõhus.

On tehtud kliinilisi uuringuid, et hinnata Natural Cycles efektiivsust rasestumisvastaste vahendite kasutamisel. Algoritmi praegust versiooni (v.3) on uuritud 15 570 naisel (keskmiselt 29 -aastaselt). Uuringu lõpus määrati järgmised tavaliselt kasutatavad ebaõnnestumiste määrad:

1. Rakenduse meetodi ebaõnnestumiste määr on 0,6, mis näitab, kui sageli kuvab rakendus valesti rohelist

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	475
[worst-case]	[584]
Typical use PI	6.5
(95% confidence interval)	(5.9-7.1)
[worst-case]	[7.9]
Method failure rate	0.6
(95% confidence interval)	(0.4-0.8)

päeva, kui naine on tegelikult viljakas ja rasestub pärast kaitsmata vahekorda sel rohelisel päeval. See tähendab, et 0,6 naist 100st, kes kasutasid rakendust ühe aasta jooksul, jäävad seda tüüpi ebaõnnestumise tõttu rasedaks.

2. Rakendusel on täiuslikult kasutatav pärliindeks 1, mis tähendab, et üks 100 -st naisest, kes rakendust ühe aasta jooksul kasutavad ja rasestuvad, teeb seda kas seetõttu, et:
 - a. Neil oli rohelisel päeval kaitsmata vahekord, mida loeti valesti viljatuks (st meetodi ebaõnnestumine); või
 - b. Nad olid kaitsnud vahekorda punasel päeval, kuid valitud rasestumisvastane meetod ebaõnnestus.
3. Rakendusel on tavaliselt kasutatav pärliindeks 6,5, mis tähendab, et kokku 6,5 naist sajast rasestub üheaastase kasutamise ajal kõikidel võimalikel põhjustel (nt valesti määratud rohelised päevad, kaitsmata vahekord punastel päevadel ja ebaõnnestumine) punastel päevadel kasutatud rasestumisvastast meetodit).

15 570 naise kliiniliste andmete kokkuvõte praeguse algoritmiversiooni Natural Cycles tõhususe kohta.

Algoritm Versioon	v.3
Uuringu kuupäevavahemik	September 2017 - Aprill 2018
# naised	15,570
Kokkupuuteaeg	
(naised-aastad)	7,353
# rasedused	475
[halvimal juhul]	[584]
Tüüpiline kasutamine PI	6.5
(95% usaldusvahemik)	(5.9-7.1)
[halvimal juhul]	[7.9]
Meetodi ebaõnnestumise määr	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 days to begin with but this will improve over time.
Hormonal IUD (Intrauterine	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.

(95% usaldusintervall)

Natural Cycles tõhusus kahes alarühmas - naised, kes kasutasid hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid 60 päeva jooksul enne rakenduse kasutamist, ja naised, kes ei kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid 12 kuu jooksul enne rakenduse kasutamist.

Alagrupp	Tüüpiline PI (95% usaldusintervall)
Hiljutised hormonaalsed rasestumisvastased vahendid 3779 naist	8.6 % (7.2-10.0)
Hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid pole 8412 naist	5.0 % (4.3-5.7)

Ülevaate erinevate rasestumisvastaste meetodite tõhususest leiate käesoleva juhendi lisast. See aitab teil mõista kõigi rasestumisvastaste vahendite eeldatavat tõhusust.

Juhised hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetamiseks

Rasestumisvastaste vahendite tüüp	Millal saate Natural Cycles alustada?
Pill (kombineeritud, keskmine või mini)	Soovitame lõpetada kõik pakendis olevad aktiivsed pillid. Natural Cycles kasutamist saate alustada kohe, kui olete lõpetanud. Alustuseks on teil palju punaseid päevi, kuid see paraneb aja jooksul.
Hormonaalne IUD (emakasisene seade)	Natural Cycles saate hakata kasutama järgmisel päeval pärast selle eemaldamist.

Device)	
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.

NC° Plan Pregnancy

When you are planning a pregnancy, select Natural Cycles° Plan Pregnancy while signing up in the app. If you are

Rasestumisvastane implantaat	Natural Cycles saate hakata kasutama järgmisel päeval pärast selle eemaldamist.
Hormonaalne plaaster, hormonaalne rasestumisvastane rõngas	Natural Cycles saate hakata kasutama järgmisel päeval pärast selle eemaldamist. Alustuseks on teil palju punaseid päevi, kuid see paraneb aja jooksul.
Rasestumisvastane süst	Kui hakkate süstima, on Natural Cycles kasutamist võimalik alustada. See võtab 8–13 nädalat, sõltuvalt sellest, millist süsti teile tehti.

Kui lõpetate hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise, võib teil esmalt tekkida verejooks, mis on palju kergem kui teie tegelik periood. Tavaliselt saate menstruatsiooni paar nädalat hiljem. Taganemisveritsust ei tohiks rakendusse sisestada kui „perioodi”.

Märkus: vasest spiraal ei sisalda hormoone ja ei pärsi seetõttu ovulatsiooni. Seega saate kasutada Natural Cycles koos vasest spiraaliga, et saada teavet oma keha ja menstruaaltsükli kohta, ilma et peaksite punastel päevadel kasutama barjäärimeetodit.

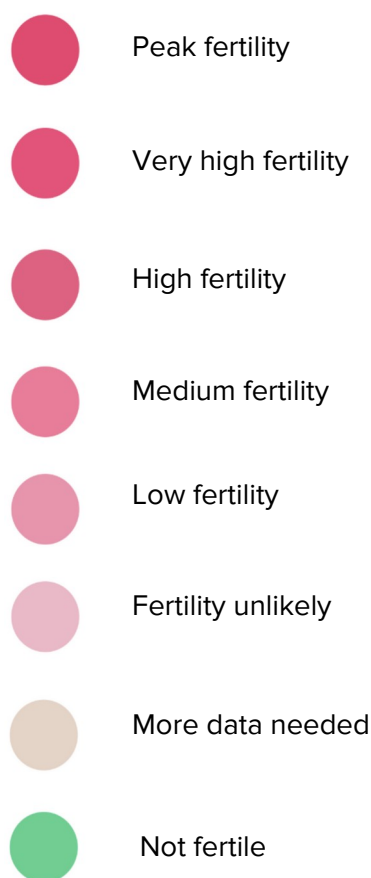
Kui jääte rasedaks Natural Cycles

Kui menstruatsioon on hilinenud ja temperatuur ei lange, võite olla rase ja rakendus julgustab teid raseduse kinnitamiseks tegema rasedustesti. Kui test on positiivne, rääkige sellest oma arstiga ja märkige see rakenduses.

NC° Plan Pregnancy

Kui planeerite rasedust, valige rakenduses registreerumisel NC° Plan Pregnancy. Kui olete rakendusse juba sisse logitud, võite minna seadete lehele ja valida NC° Plan Pregnancy.

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 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.

Selles režiimis kuvatakse teie viljakus skaalana, nii et saate kindlaks teha päevad, mil te kõige tõenäolisemalt rasestute. Siin kehtib sama hommikurutiin nagu NC° Birth Control režiimis - mõõtke, lisage andmeid ja kontrollige oma viljakust.



Kui planeerite rasedust, soovitame teha LH -teste, kuna LH esinemine langeb kokku teie kõige viljakamate päevadega. Kui menstruatsioon on hilinenud ja temperatuur ei lange, julgustab rakendus teid raseduse kinnitamiseks tegema rasedustesti.

NC° Follow Pregnancy

Kui olete rase, saab rakendust kasutada raseduse kalendrina ning saate jälgida oma igapäevast arengut ja beebi arengut.

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.

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

NC° Postpartum

Pärast sünnitust on teil võimalus siseneda NC° sünnitusjärgsesse režiimi. NC° Postpartum juhendab teid läbi sünnituse füüsilise ja vaimse taastumise vahenditega, mis on kohandatud teie üldise tervise ja heaolu toetamiseks sellel ajutisel üleminekufaasil. Kuigi temperatuuri mõõtmine pole vajalik, soovitatakse mõõta, kuna see aitab meie algoritmil tuvastada, millal teie viljakus taastub, et saaksite paremini valmistuda. Kuni NC° rakendus teie ovulatsiooni tuvastab, annab see teile punaseid päevi.

Saate NC° sünnitusjärgsest režiimist igal ajal väljuda.

NC° Perimenopause

Menopausi lähenedes on teil võimalus lülitada seade režiimi NC° Perimenopause. Siis kui kasutajad seadme sellesse režiimi lülitavad, analüüsib algoritm NC° Menopause andmeid, et aidata kasutajatel kindlaks teha, millises perimenopausi staadiumis nad kõige tõenäolisemalt on. Režiim NC° Perimenopause pakub kasutajatele igapäevaseid tervisekontrolle oma sümptomite, veritsuste, kehatemperatuuri ja muude andmete jälgimiseks, võimaldades esitada kasutaja sisestatud andmete põhjal igapäevaseid ülevaateid. Selles režiimis saab vaadata tsükli muutusi ja trende ning andmeid saab arstidega jagamiseks PDF-vormingus alla laadida. Režiimile NC° Perimenopause pääsevad ligi kõik kasutajad olenemata rasestumisvastaste vahendite kasutamise vajadusest.

Demorežiim

Demorežiimis saate tutvuda rakendusega. See on ainult näitlikustamiseks, demorežiim ei saa teile viljakuse kohta teavet anda.

Kui kasutate praegu hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid, pääsete rakendusele juurde demorežiimis. Kui olete hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetanud, pääsete hõlpsalt juurde rakenduse

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;

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

täisversioonile. Rakendus töötab nüüd rasestumisvastaste vahendite või raseduse planeerimise jaoks.

Probleemid/ tõrkeotsing

Kui te ei pääse rakendusele juurde, on rakendus talitlushäire või kui kahtlustate, et teie praeguse viljakuse seisundiga on midagi valesti, järgige alltoodud samme.

1. Kasutage kaitset, näiteks kondoomi või mõnda muud kaitset, kuni viga on kõrvaldatud.
2. Võtke ühendust meie teeninduskeskusega aadressil help.naturalcycles.com ja meie koolitatud tugiagendid aitavad teid.
3. Selle seadmega seotud tõsistest juhtumitest tuleks teatada nii Natural Cycles kui ka teie riigi pädevale asutusele. „Tõsine vahejuhtum” - mis tahes vahejuhtum, mis otseselt või kaudselt viis, võis viia või võib viia järgmiste asjaoludeni:
 - a. patsiendi, kasutaja või muu inimese surm,
 - b. patsiendi, kasutaja või muu isiku tervisliku seisundi ajutine või püsiv tõsine halvenemine,
 - c. tõsine oht rahvatervisele;

Rakenduse ülevaade

Teie päeva viljakuse olekut kuvatakse rakenduses erinevate vaadete kaudu.

Vahekaart Kalender

See vahekaart annab ülevaate tänasest viljakusest ja annab ülevaate minevikus registreeritud andmetest erinevate vaadete kaudu, nagu allpool kirjeldatud.

Tänane vaade

Sellel ekraanil saate kogu vajaliku teabe ühe pilguga. Temperatuuri sisestamise ekraan avaneb automaatselt, kui avate oma rakenduse hommikul. Kui olete oma andmed sisestanud, kuvatakse teie viljakuse olek värvilise ringina, mille sees on lisateavet. Ringjoone all näete nädalaprognoose. Sisendandmeid, näiteks temperatuuri, perioodi või LH teste, saate igal ajal lisada või värskendada, puudutades ikooni „+”.

Kuu vaade

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 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.

Kuuvaatele pääsemiseks puudutage kalendrivaates vahekaarti „Kuu“. Siin näete oma prognoositud punaseid ja rohelisi päevi kuuks, samuti seda, millal on oodata ovulatsiooni ja menstruatsiooni. Need võivad aja jooksul muutuda, seega peaksite rasestumisvastaste vahendite või raseduse planeerimise eesmärgil tuginema ainult vaates „Täna“ esitatud teabele. Varastele andmetele pääsete hõlpsalt juurde, puudutades mis tahes möödunud päeva.

Graafiku vaade

Graafik on teie temperatuurikõvera visualiseerimine, mis areneb edasi kogu tsükli vältel. Samuti on nähtav teave ovulatsiooni, perioodi ja viljakate päevade kohta. Libistage sõrmega vasakult paremale, et näha oma varasemaid tsükleid, ning suurendage ja vähendage kuva, et neid omavahel võrrelda. Samuti saate kasutada võrdlusrežiimi, et võrrelda oma menstruatsiooni ja tsükli pikkust, temperatuuri kõikumist ja ovulatsiooniga ja -päeva ning jälgimisgraafikut.

Ülemine menüü

Ülemise menüü alt pääsete juurde ja saate hallata kogu teavet, mis puudutab teie isiklikku profiili, rakendust ja privaatsusseadeid ning teie kontot, sealhulgas tellimusi. Siin saate ka hallata, kas saate meeldetuletusi selle kohta, millal kaitset kasutada, või teha LH -testi, oodata PMS -i, mõõta oma temperatuuri ja kontrollida rindu. Pange tähele, et nende vastuvõtmiseks peate oma seadme seadetes tõukemärguannete saatmiseks lubama Natural Cycles.

Võrguühenduseta režiim

Kui olete võrguühenduseta, saate jätkata rakendusele oma temperatuuri ja muude andmete lisamist. Võrguühenduseta ei arvuta rakendus teie viljakuse olekut. Selle asemel kuvatakse rakenduses oranž ringjoon, mis näitab teie olekut „Kasuta kaitset“. Kasutage kaitset (näiteks kondoomi või mõnda muud kaitset) või hoiduge, kuni olete võrgus tagasi ja rakendus on arvutanud tänase viljakuse.

Platvormi kirjeldus

Rakenduse Natural Cycles versioon: 5.0.0 ja uuemad
Meditatsiooniseadme versioon: E

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.

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

Seadmed, mida saab rakendusele juurdepääsuks kasutada:

- Mobiiltelefon, milles töötab Android OS (versioon 11 või uuem) või iOS (versioon 17 või uuem), 250 kbps või kiirem internet.

Kasutusjuhendile juurdepääs

Kasutusjuhendi leiate veebist veebisaidilt Natural Cycles (<https://naturalcycles.app/IFU>) ja oma rakenduse lehelt „Regulatiivsed”.

Kui soovite kasutusjuhendi paberkoopiat, saadame teile selle tasuta. Võtke oma sooviga ühendust klienditoega.

Lõpetage Natural Cycles kasutamine

Kui registreerute teenuse Natural Cycles kasutajaks, olgu see siis kuu- või aastatellimus, peate selle tühistama, kui te ei soovi, et teie tellimus järgmiseks uuendusperioodiks automaatselt uueneks. Tellimus tuleb tühistada vähemalt 24 tundi enne tellimuse uuendamist. Täieliku kirjelduse tellimuse eduka tühistamise kohta leiate aadressilt help.naturalcycles.com. Palun vaadake meie privaatsuspoliitikat, et saada lisateavet selle kohta, kuidas Natural Cycles teie andmeid töötleb.

Turvalisus

Natural Cycles hoiab rakenduses kõrget turvalisuse ja andmekaitse taset. Rakendust jälgitakse pidevalt turvaintsidentide ja andmelekete suhtes. Kui turvaintsident või andmeleke peaks toimuma, lahendatakse see kiiresti vastavalt kehtestatud protsessidele ning saad vajaliku teabe rakenduse ohutu kasutamise jätkamiseks. Vaatamata neile meetmetele säilivad teatud küberturvalisuse riskid.

Volitamata juurdepääs su kontole

Kui su sisselogimisandmed lekivad, võib volitamata isik pääseda juurde su kontole ja isikuandmetele. Selle riski vähendamiseks peaksid kasutama tugevat parooli ja hoidma oma sisselogimisandmed konfidentsiaalsena.

Andmepüük ja pettuslik suhtlus

Ründajad võivad üritada saada su sisselogimisandmeid e-

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 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

kirjade või sõnumite kaudu, mis näivad tulevat Natural Cyclesilt. Natural Cycles ei küsi su parooli, kui sa ise ei ole algatanud parooli lähtestamist või tugiteenuse päringut. Sa ei tohiks jagada oma sisselogimisandmeid vastuseks soovimatutele sõnumitele.

Juurdepääs jagatud või ohustatud seadmetest

Kui kasutad oma kontot jagatud või kaitsmata seadmetes, võivad teised pääseda juurde su andmetele. Saad seda riski vähendada, logides pärast kasutamist välja ja veendudes, et su seade on turvaline. Kui kahtlustad volitamata juurdepääsu, peaksid kohe oma parooli vahetama ja võtma ühendust toega, et lõpetada aktiivsed seansid.

Üldine informatsioon

Sümbolite selgitus



Tootja



CE -märgis



Ettevaatust



Kasutusjuhend/Kasutusjuhend

EÜ vastavusdeklaratsioon

Tootja nimi:

NaturalCycles Nordic AB

Tootja aadress:

Sankt Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Rootsi

Klienditugi:

help.naturalcycles.com

Seadme nimi:

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

Kinnitame, et see toode vastab kõikidele meditsiiniseadmete (MDR) määruse (EL) 2017/745 kohaldatavatele nõuetele ja kannab märki CE0123.

Avaldamiskuupäev: Juuli 2026

Dokumendi versioon:

EL v2.29

Onboarding information/Lisateave

Inglise	Eesti Keel
How would you like to use Natural Cycles? ● Prevent pregnancy ● Plan a pregnancy ● Follow your pregnancy	Kuidas soovite funktsiooni Natural Cycles kasutada? ● Vältida rasedust ● Planeerige rasedus ● Jälgige oma rasedust
Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Määrake oma sünnikuupäev Natural Cycles kasutamiseks peate olema vähemalt 18 -aastane
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight ● Metric (kg / cm) ● Imperial (lb / foot)	Milliseid mõõtmisi soovite rakenduses kasutada? Kõrgus ja kaal ● meetriline (kg / cm) ● Imperial (lb / suu)
Temperature ● Celsius ● Fahrenheit	Temperatuur ● Celsiuse järgi ● Fahrenheiti järgi
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)	Kas sul on diagnoositud mõni järgnevatest? Teatud tervises seisundid võivad mõjutada su tsüklit, seega aitab teadmine neist meil sind paremini kohandada ja rohkem sinust teada saada. Polüendokriinne metaboolne munasarjasündroom (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	Endometrioos Kilpnäärmega seotud seisund Teatud haigusseisundid võivad teie tsüklit mõjutada, nii et nende tundmine aitab meil teiega kohaneda ja rohkem teada saada. ● Polütsüstiliste munasarjade sündroom (PCOS) ● Endometrioos ● Kilpnäärega seotud seisund
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	Kas olete kogenud menopausi sümptomeid? Menopaus võib teie tsüklit mõjutada, nii et selle teadmine aitab meil kohaneda ja teie kohta rohkem teada saada. ● Jah ● Ei
Have you recently used hormonal contraception? If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception, we can optimise the app to best fit your needs. Learn more <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	Kas olete hiljuti kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid? Kui kasutate praegu või olete hiljuti kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid, saame optimeerida rakendust nii, et see vastaks teie vajadustele. Lisateave <u>Mõju teie menstruaaltsüklile</u> Hormonaalsed rasestumisvastased vahendid võivad pärssida teie ovulatsiooni ja põhjustada tsükli häireid kuni aasta pärast selle kasutamise lõpetamist. <u>Kui te pole seda hiljuti kasutanud</u> Kui lõpetasite hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise aasta tagasi ja teil on uuesti menstruatsioon, siis vastake „Mitte viimase 12 kuu jooksul”. Kas olete hiljuti kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid? ● Jah, viimase 12 kuu jooksul ● Jah, ikka peal ● Mitte viimase 12 kuu jooksul ● Ei, mitte kunagi

Using Natural Cycles while still on hormonal birth control 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. While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app. ● Use in Demo Mode	Natural Cycles kasutamine hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamisel Kui kasutate hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid (nt pillid, implantaadid või tupeseen), ei toimu ovulatsiooni. See tähendab, et Natural Cycles ei saa teie menstruaaltsükli jälgida. Hormonaalse rasestumisvastase vahendi kasutamise ajal soovitage teil tutvuda rakenduse demoversiooniga. ● Kasutage demorežiimis
Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	Kui kaua teie tsükkel tavaliselt kestab? Tsükkel on ajavahemik ühe perioodi ja järgmise vahel.
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.	Kui palju teie tsükli pikkus varieerub? Tsüklite regulaarsuse mõistmine aitab algoritmil teid paremini tundma õppida. ● 0-4 päeva ● 5-9 päeva ● 10+ päeva ● Ma ei tea Mitu päeva jääb teie möödunud aasta pikima ja lühima tsükli vahele? Tsükkel on ajavahemik ühe menstruatsiooni ja järgmise vahel.
How long have you been on 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. ● 0 - 1 Years ● 1 - 5 Years ● 5+ Years	Kui kaua olete kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid? Pärast seda, kui olete lõpetanud hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise, võite täheldada oma tsükli ebaregulaarsust. Tsükli tasakaalustumiseks võib kuluda aega. ● 0 - 1 aastat ● 1 - 5 aastat ● 5+ aastat

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	Millist hormonaalset rasestumisvastast vahendit te kasutasite? Millist hormonaalset rasestumisvastast vahendit te kasutate? Sõltuvalt kasutatud meetodist võib teie teekonna algus koos rakendusega Natural Cycles olla veidi erinev. Sõltuvalt kasutatavast meetodist võib teie teekonna algus koos rakendusega Natural Cycles olla veidi erinev. Hormonaalne spiraal Implantaat Minisuuruses rasestumisvastane tablett Muu Plaaster Rasestumisvastane tablett Süst Tuperõngas
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 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	Erinevad hormonaalsed rasestumisvastased vahendid Olemas on palju erinevaid hormonaalseid rasestumisvastaseid meetodeid. Oleme lisanud valiku kõige sagedamini kasutatavatest variantidest. Kui te ei näe oma varianti nimekirjas, valige palun „Muu“. Rasestumisvastane tablett ja minisuuruses rasestumisvastane tablett Kombineeritud rasestumisvastast tabletti nimetatakse tavaliselt kui „rasestumisvastane pill“ või lihtsalt „pill“. See sisaldab nii sünteetilist östrogeeni kui ka progesterooni ning seda võetakse tavaliselt kolme nädala jooksul, mille järel tehakse ühenädalane paus. Minipill (tuntud ka kui progesterooni sisaldav pill) sisaldab ainult sünteetilist progesterooni. Seda võetakse iga päev ilma pausi tegemata. Kui te ei ole kindel, millist meetodit kasutate, vaadake oma pillide pakendit või küsige oma arstilt.

packet or ask your doctor.	
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	Üleminek hormonaalsetelt rasestumisvastastelt vahenditelt rakendusele Natural Cycles Enamikul juhtudel peatab hormonaalne rasestumisvastane vahend ovulatsiooni, mis tähendab, et seda tüüpi meetodi kasutamise ajal ei teki menstruatsioonitsüklit. See tähendab, et rakendus Natural Cycles ei saa jälgida teie menstruatsioonitsüklit ega näidata teile viljakuse staatust enne, kui olete lõpetanud hormonaalse rasestumisvastase vahendi võtmise. Kui te pole lõpetanud oma praeguse meetodi kasutamist, saate rakendust Natural Cycles kasutada ainult demorežiimis. Me tuletame teile meelde mõõtmise alustamise kuupäeva. Sisenege demorežiimi
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	Kas olete valmis alustama oma hormoonivaba teekonda? Te peate lõpetama oma eelmise meetodi kasutamise, enne kui saate alustada NC Birth Controli / NC Plan Pregnancy kasutamist Olen valmis Tagasi
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	Kas pärast spiraali eemaldamist on esinenud veritsemist? Kas pärast implantaadi eemaldamist on esinenud veritsemist? Kas pärast minipillide võtmise lõpetamist on esinenud veritsemist? Kas pärast hormonaalse rasestumisvastase vahendi kasutamise lõpetamist on esinenud veritsemist? Kas pärast plaastri kasutamise lõpetamist on esinenud veritsemist?

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	Kas pärast pillide võtmise lõpetamist (ka viimasel nädalal) on esinenud veritsemist? Kas pärast süstide saamise lõpetamist on esinenud veritsemist? Kas pärast tuperõnga eemaldamist on esinenud veritsemist? Hormonaalsetest rasestumisvastastest vahenditest loobumisel võib tekkida nn võõrutusverejooks. See on tavaliselt tugevam kui mõningane tilkumine, kuid mitte nii tugev kui tavaline menstruatsioon. Jah Ei
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.	Menstruatsiooni taastumine pärast spiraali eemaldamist Menstruatsiooni taastumine pärast implantaadi eemaldamist Menstruatsiooni taastumine pärast pillide võtmise lõpetamist Menstruatsiooni taastumine pärast hormonaalse rasestumisvastase vahendi kasutamise lõpetamist Menstruatsiooni taastumine pärast plaastri kasutamise lõpetamist Menstruatsiooni taastumine pärast pillide võtmise lõpetamist Menstruatsiooni taastumine pärast süstide saamise lõpetamist Menstruatsiooni taastumine pärast tuperõnga eemaldamist Paistab, et teil on tekkinud võõrutusverejooks ja teie menstruatsioon on taastunud. See tähendab, et olete valmis tuvastama oma loomulikku tsüklit. Teil on tekkinud võõrutusverejooks ja järgmine verejooks peaks olema teie menstruatsioon. See tähendab, et olete valmis tuvastama oma loomulikku tsüklit. Teie järgmine verejooks on tõenäoliselt võõrutusverejooks. Sellele peaks järgnema menstruatsioon.

	Rakenduses saate lisada võõrutusverejooksu; algoritm ei võta seda menstruatsioonina arvesse.
Adding bleeding to the app 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. 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.	Verejooksu lisamine rakendusse Kui lõpetate hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise, võib teil esmalt tekkida võõrutusverejooks, mis on palju kergem kui tegelik menstruatsioon. Tavaliselt algab tegelik menstruatsioon paar nädalat hiljem. Võõrutusverejooksu ei tohi rakendusse lisada menstruatsiooni nime all. Kui te ei ole kindel, kas teil on võõrutusverejooks või menstruatsioon, pidage nõu oma arstiga. Kaitsevahendite kasutamine ohtlikel päevadel Meie andmed näitavad, et naistel, kes vahetavad oma hormonaalsed rasestumisvastased vahendid rakenduse Natural Cycles vastu, on suurem risk rasestuda, sest nad ei ole veel harjunud kasutama teisi kaitsevahendeid. Ohtlikel päevadel peate raseduse vältimiseks vahekorra hoiduma või kasutama kaitsevahendeid, näiteks kondoomi (või muud kaitsevahendit). Kui te ei ole varem mittehormonaalset rasestumisvastast meetodit kasutanud, veenduge, et teil oleks käepärast vahend, mida ohtlikel päevadel kasutada, näiteks kondoomid. Pärast hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetamist võib kuluda mitu tsüklit, enne kui see muutub taas korrapärasemaks. Nende tsüklite ajal esineb rohkem ohtlikke päevi ja seetõttu peaksite kasutama kaitsevahendit, näiteks kondoomi (või muud kaitsevahendit), või hoiduma sagedamini vahekorra.

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.	Mitu korda on esinenud verejooks? Teadmine verejooksudest aitab meil välja selgitada, kas teil on menstruatsioonitsükkel või mitte.
When did your last period start? ● I don't know	Millal teie viimane menstruatsioon algas? ● Ei oska öelda
How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.	Mitu tsüklit on teil olnud pärast hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetamist? Tsükkel on ajavahemik ühe perioodi ja järgmise vahel.
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	Natural Cycles kasutamine pärast hormonaalset kontratseptsiooni Meie andmed näitavad, et naistel, kes siirduvad hormonaalsetest rasestumisvastastest vahenditest Natural Cycles, on suurem risk rasestuda, kuna nad pole üldiselt veel harjunud kasutama muid kaitsemeetmeid. Punastel päevadel peate raseduse vältimiseks hoiduma või kasutama kaitset, näiteks kondome (või mõnda muud kaitset). Kui te ei ole varem kasutanud mittehormonaalset rasestumisvastast meetodit, siis olge käepärast, kui teil on punaste päevade ajal kasutatav meetod, näiteks kondoomid. Hormonaalse rasestumisvastase vahendi katkestamisel võib esmalt tekkida verejooks, mis on palju kergem kui teie tegelik periood. Tavaliselt saate menstruatsiooni paar nädalat hiljem. Tühistamisveritsust ei tohiks rakendusse sisestada kui „perioodi”. Kui te pole kindel, kas teil esineb verejooks või menstruatsioon, pidage nõu oma arstiga. Pärast hormonaalse rasestumisvastase vahendi katkestamist võib kuluda mitu tsüklit, enne kui see muutub regulaarsemaks. Nende tsüklite jooksul peaksite ootama rohkem punaseid päevi ja seetõttu kasutama kaitset, näiteks kondome (või mõnda muud kaitset), või hoiduma

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	sagedamini. ● Mõistan
Have you been pregnant at any point in the past 12 months? If you have recently been pregnant we can optimise the app to best fit your needs. After pregnancy, your cycle may be irregular and you may not ovulate.	Kas olete viimase 12 kuu jooksul mingil hetkel rase olnud? Kui olete hiljuti olnud rase, saame rakendust optimeerida nii, et see vastaks teie vajadustele kõige paremini. Pärast rasedust võib teie tsükkel olla ebaregulaarne ja teil ei pruugi esineda ovulatsiooni.
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) ● Yes ● No	Kas teil on olnud menstruatsioon pärast raseduse lõppu? (mitte esialgne verejooks) ● Jah ● Ei
How many cycles have you had since your pregnancy?	Mitu tsüklit on teil pärast rasedust olnud?
When did your pregnancy end?	Millal teie rasedus lõppes?
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) If you have not had your period since your pregnancy then you haven't yet started your menstrual cycle. The initial bleeding after your pregnancy is caused by birth and is not a part of your menstrual cycle.	Kas teil on olnud menstruatsioon pärast raseduse lõppu? (mitte esialgne verejooks) Kui teil ei ole pärast rasedust olnud menstruatsiooni, siis ei ole teie menstruatsioonitsükkel veel alanud. Esialgne verejooks pärast rasedust on tingitud sünnitusest ega ole osa teie menstruatsioonitsüklist.
Select number of days	Valige päevade arv.
Using Natural Cycles while breastfeeding For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively	Natural Cycles kasutamine rinnaga toitmise ajal Esimesed 4–6 kuud pärast sünnitust ei pruugi paljud naised, kes toidavad ainult rinnaga, ovulatsiooni.

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	Natural Cycles tuvastab teie esimese ovulatsiooni 2 nädalat enne esimest menstruatsiooni, kuid seni näete rakenduses ainult punaseid päevi. Kuigi teil pole ovulatsiooni, on punastel päevadel siiski oluline kasutada rasestumisvastaseid vahendeid või hoiduda vahekorrast. ● Mõistan ● Lisateave
---	---

Rakendusesisene teave ohutuse ja jõudluse tagamiseks

Järgmised rakenduses olevad sõnad ja laused on seotud seadme ohutuse ja toimivusega ning on seetõttu siin kasutusjuhendis tõlgitud versioonis.

Rakendusesisene teave ohutuse ja jõudluse tagamiseks

Järgmised rakenduses olevad sõnad ja laused on seotud seadme ohutuse ja toimivusega ning on seetõttu siin kasutusjuhendis tõlgitud versioonis.

Inglise	Eesti Keel
NC° Birth Control ● Use protection ● Not fertile ● Emergency contraception and tests ● Emergency contraception ● Pill ● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device	NC° Birth Control ● Kasutage kaitset ● Ei ole viljakas ● Erakorralised rasestumisvastased vahendid ja testid ● Erakorraline rasestumisvastane vahend ● Pill ● IUD (emakasisene seade) - emakasisene seade

NC° Plan Pregnancy ● Not fertile ● Low fertility ● Medium fertility ● High fertility ● Very high fertility ● Peak fertility ● Fertility unlikely ● More data needed	NC° Plan Pregnancy ● Ei ole viljakas ● Madal viljakus ● Keskmine viljakus ● Kõrge viljakus ● Väga kõrge viljakus ● Maksimaalne viljakus ● Viljakus ebatõenäoline ● Vaja on rohkem andmeid
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	Kindral ● Kinnitatud ovulatsioon ● Ovulatsioon ● Täna ● Tsükli päev ● Esmaspäev ● teisipäev ● Kolmapäev ● neljapäev ● reede ● laupäev ● pühapäev ● Ennustused - ärge võtke tulemuseks ● Välistage temperatuur ● Haige ● Magas teisiti ● Riputus ● Verejooks ● Periood ● Määrdumine ● Seks ● Kaitstud ● Kaitsmata ● Puudub ● LH test ● Positiivne ● Negatiivne ● Võrdle ● Rasedustest ● Ei ole enam rase ● Veel ● Vähem ● Salvesta ● Valmis ● Selge

● Done ● Clear ● Skip ● Regulatory ● Version	● Jäta vahele ● Reguleerivad ● Versioon
--	---

APPENDIX: This table provides information about the effectiveness of different contraceptive methods ranging from least effective to most effective under typical use.

Reference: Contraceptive Technology (Table 26 - 1). 21st Edition, 2018.

Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year of typical use and the first year of perfect use of contraception and the percentage continuing use at the end of the first year. United States.

Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year ³
	Typical use ¹	Perfect use ²	
No method ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	21	16	42
Female Condom ⁶	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm ⁷	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods ⁸	15		47
Ovulation method ⁸	23	3	
TwoDay method ⁸	14	4	
Standard Days method ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptothermal method ⁸	2	0.4	
Male condom ⁵	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67

Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100
Emergency Contraceptives: Use of emergency contraceptive pills or placement of a copper intrauterine contraceptive after unprotected intercourse substantially reduces the risk of pregnancy.			
Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, temporary method of contraception.⁹			

1 Among typical couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any reason other than pregnancy. Estimates of the probability of pregnancy during the first year of typical use for fertility awareness-based methods, withdrawal, the male condom, the pill, and Depo-Provera are taken from the 2006–2010 National Survey of Family Growth (NSFG) corrected for under-reporting of abortion. See the text for the derivation of estimates for the other methods.

2 Among couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time) and who use it perfectly (both consistently and correctly), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. See the text for the derivation of the estimate for each method

3 Among couples attempting to avoid pregnancy, the percentage who continue to use a method for 1 year.

4 This estimate represents the percentage who would become pregnant within 1 year among women now relying on reversible methods of contraception if they abandoned contraception altogether. See text.

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

8 About 80% of segments of FABM use in the 2006-2010 NSFG were reported as calendar rhythm. Specific FABM methods are too uncommonly used in the U.S. to permit calculation of typical use failure rates for each using NSFG data; rates provided for individual methods are derived from clinical studies. The Ovulation and TwoDay methods are based on evaluation of cervical mucus. The Standard Days method avoids intercourse on cycle days 8 through 19. Natural Cycles is a fertility app that requires user input of basal body temperature (BBT) recordings and dates of menstruation and optional LH urinary test results. The Sympto-thermal method is a double-check method based on evaluation of cervical mucus to determine the first fertile day and evaluation of cervical mucus and temperature to determine the last fertile day.

9 However, to maintain effective protection against pregnancy, another method of contraception must be used as soon as menstruation resumes, the frequency or duration of breastfeeds is reduced, bottle feeds are introduced, or the baby reaches 6 months of age.

Version History / Versiooniajalugu

Version / Versioon	Date / Kuupäev	Description (English)	Kirjeldus (Eesti keeles)
2.19	2023-07-25	Updated iOS requirement, medical device, app version, and release date. Added Apple Watch instructions. Not safety-related.	Uuendatud iOS-i nõue, meditsiiniseadme versioon, rakenduse versioon ja väljalaskekuupäev. Lisatud juhised Apple Watchi kasutamiseks. Ei ole seotud ohutusega.
2.20	2024-05-02	Added info about NC° Postpartum Mode. Not safety-related.	Lisatud teave NC° sünnitusjärgse režiimi kohta. Ei ole seotud ohutusega.
2.21	2024-09-24	Added Apple Watch 10 as a compatible temperature source. Not safety-related.	Lisatud Apple Watch 10 kui sobiv temperatuuriallikas. Ei ole seotud ohutusega.
2.22	2024-10-24	Added Oura Ring Gen 4. Updated OS requirements (Android 10+, iOS 16+). Not safety-related.	Lisatud Oura Ring 4. põlvkond. Uuendatud süsteeminõuded (Android 10+, iOS 16+). Ei ole seotud ohutusega.
2.23	2025-03-07	Added URL for Natural Cycles IFU. Not safety-related.	Lisatud URL Natural Cycles'i kasutusjuhendi (IFU) vaatamiseks. Ei ole seotud ohutusega.
2.24	2025-05-16	Added instructions on how to	Lisatud juhised selle kohta, kuidas

		use Natural Cycles with NC° Band hardware option. The change is not necessary for safety reasons.	kasutada Natural Cycles'it riistvaravalikuga NC° Band. Muudatus ei ole ohutuse kaalutlustel vajalik.
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.	Lisatud teave NC° Perimenopause Mode'i kohta. Android OS-i minimaalsed süsteemi operatiivnõuded on värskendatud versioonile 11 ja kõrgemale. Muudatus ei ole ohutuse kaalutlustel vajalik.
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 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.	Lisati uuemad Apple Watchi mudelid (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 või SE3) Natural Cycles rakenduse ühilduvate temperatuuriallikatena. Värskendati iOS-i minimaalseid süsteemi töö nõudeid versioonile 17 ja uuematele. Värskendati NC° rasestumisvastase vahendi ja NC° rasedusplaani viljakusvärve. Lisati selgitus, millised Natural Cycles rakenduse režiimid on meditsiiniseadmed ja millised heaolufunktsioonid. Muudatus ei ole ohutuskaalutlustel vajalik.
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.	Lisatud juhised Natural Cyclesi kasutamiseks valitud Garmin'i kellamudelitega. Täiendatud sõnastust jaotises „Rakenduse ülevaade”. Muudatused pole ohutuse seisukohast vajalikud.
2.28	2026-03-04	Added one additional compatible Garmin watch model. The change is not necessary for safety reasons.	Lisatud üks täiendav ühilduv Garmin'i kellamudel. Muudatus pole ohutuse seisukohast vajalik.
2.29	2026-07-20	Added Oura Ring Gen 5	Lisatud Oura Ring Gen 5 ja

		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 deprecated. The changes are not necessary for safety reasons.	Garmin CIRQA™ nutikell Natural Cycles rakenduse ühilduvate temperatuuriallikatena. Brasiilia registreerimistunnistuse aadress on uuendatud ainult portugali keeles kasutusjuhendis. Eemaldatud viited veebirakendusele, kuna see on aegunud. Muudatused ei ole ohutuskaalutlustel vajalikud.
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.	Ühendati jaotised „Natural Cycles ja termomeeter“ ning jaotis, mis hõlmas Natural Cyclesi ja iga kantavat seadet, üheks jaotiseks „Natural Cycles ja mõõteseade“, et lihtsustada mõõteseadmeid puudutavat sisu. Lisati WHOOP MG ja 5.0 ühilduvate kantavate seadmetena. Uuendati lühend PCOS lühendiks PMOS vastavalt seisundi nimemuutusele. Muudatus ei ole vajalik ohutuse seisukohalt.