

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

- You have a medical condition where pregnancy would be associated with a significant risk to the mother or the

Natural Cycles

Lietotāja rokasgrāmata / lietošanas instrukcija

Pirms sākat lietot Natural Cycles, lūdzušo lietošanas instrukciju.

Paredzētā lietošana/Paredzētais mērķis

Natural Cycles ir aplikācija, kas ieteicama sievietēm no 18 gadu vecuma, lai uzraudzītu auglību. Natural Cycles var izmantot, lai izsargātos no grūtniecības (kontracepcija), vai grūtniecības plānošanai (bērna ieņemšana).

Paredzētais lietotājs

Paredzētā mērķgrupa ir sievietes reproduktīvā vecumā. No mērķgrupas ir izslēgta bērnu populācija vecumā līdz 18 gadiem. Lietotājam jāspēj izlasīt šo lietotāja rokasgrāmatu un lietot Natural Cycles aplikāciju.

Paredzētā lietošanas vide

Ierīce ir paredzēta lietošanai nemedicīniskos apstākļos.

Blakusparādības

Nav zināmu blakusparādību Natural Cycles lietošanai.

Blakusparādības

Produktam nav zināma tieša blakus iedarbība uz cilvēka organismu.

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

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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

Natural Cycles var nebūt jums piemērots, ja

- Jums ir veselības stāvoklis, kurā grūtniecība būtu saistīta ar būtisku risku mātei vai auglim. Natural Cycles lietošana nesniedz 100% garantiju, ka nepaliksiet stāvoklī. Ja grūtniecība rada ievērojamu risku, jums jākonsultējas ar savu ārstu par labāko kontracepcijas iespēju.
- Jūs pašlaik lietojat hormonālo kontracepciju vai veicat hormonu terapiju kas kavē ovulāciju. Natural Cycles galvenokārt nodrošinās sarkanās dienas, ja jums nav ovulācijas. Jums ir iespēja izpētīt lietotni demonstrācijas režīmā, līdz pārtraucat hormonālo kontracepciju vai ārstēšanu.

Brīdinājumi

- ⚠ Nav kontracepcijas metodes, kas būtu 100 % efektīva.. Natural Cycles negarantē, ka nevarat palikt stāvoklī, tas tikai informē, kad varētu iestāties grūtniecība, pamatojoties uz informāciju, ko ievadiet
- ⚠ Pat izmantojot lietotni nevainojami efektīvs ar normālu lietošanu, kas nozīmē, ka 7 sievietēm no 100 viena lietošanas gada laikā iestājas grūtniecība. Izmantojot lietotni nevainojami, proti, ja jums nekad nav bijis neaizsargāts dzimumakts sarkanajās dienās, Natural Cycles ir 98% efektīva, kas nozīmē, ka 2 sievietēm no 100 viena gada lietošanas laikā iestājas grūtniecība.
- ⚠ Sarkanajās dienās jums ir jāatturas no dzimumakta vai jāizmanto aizsardzība, piemēram, prezervatīvi vai cita veida aizsargbarjera, lai novērstu grūtniecību. Ja iepriekš neesat lietojis nehormonālu kontracepcijas metodi, pārliecinieties, ka pa rokai ir kāda metode, ko izmantot sarkano dienu laikā.

should not be entered as “period”. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.

6. Natural Cycles does not protect against sexually transmitted infections (STIs). Use a condom to protect against STIs.
7. 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.
8. 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.
9. 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 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

⚠ Mūsu dati rāda ka sievietēm, kuras pāriet uz hormonālo kontracepciju, pārejot uz Natural Cycles, ir lielāks grūtniecības iestāšanās risks, jo parasti viņas vēl nav pieradušas izmantot cita veida aizsardzību, piemēram, prezervatīvu vai cita veida barjeras aizsardzību.

⚠ Ja pārtraucat lietot hormonālo kontracepciju, vispirms var rasties asiņošana, kas ir daudz vieglāka par jūsu īstajām menstruācijām. Parasti pēc dažām nedēļām jums sāksies dabiskas menstruācijas. Asiņošanu, kas rodas pārtraucot hormonālo kontracepciju nevajadzētu ierakstīt kā “menstruāciju”. Ja neesat pārliecināta, vai Jums rodas asiņošana vai menstruācijas, lūdzu, konsultējieties ar ārstu.

⚠ Natural Cycles neaizsargā pret seksuāli transmisīvām infekcijām (STI). Lai aizsargātu pret STI, izmantojiet prezervatīvu.

⚠ Vienmēr pārbaudiet savu auglības stāvokli dienā. Ņemiet vērā, ka auglības prognozes nākamajām dienām ir tikai prognozes un var mainīties nākotnē. Ja neesat pārliecināts par savu auglības statusu un nevarat piekļūt lietotnei, tikmēr atturieties vai izmantojiet aizsardzību.

⚠ Ja pētāt lietotnes demonstrācijas versiju, tas ir paredzēts tikai informatīviem vai pamācošiem mērķiem, un tajā netiek parādīti reāli dati. Neizmantojiet demonstrācijas režīmā parādīto informāciju kontracepcijas nolūkos.

⚠ Ja esat lietojis avārijas kontracepcijas tabletes, tas jānorāda lietotnē. Pēc tam jūs varat turpināt mērīt temperatūru kā parasti, un algoritms ņems vērā tabletes papildu hormonus. Ņemiet vērā, ka asiņošana, kas var rasties dažas dienas pēc avārijas kontracepcijas lietošanas, nav tāda pati kā jūsu regulārās menstruācijas, un to nevajadzētu ievadīt lietotnē. Ja menstruācijas kavējas vairāk nekā vienu nedēļu pēc tam, kad tās parasti sākas, jums jāveic grūtniecības tests.

Piesardzības pasākumi

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 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.

- Natural Cycles kā kontracepcijas līdzeklis Jums var būt mazāk piemērots, ja Jums ir neregulāri menstruāciju cikli (t.i., cikli, kuru garums ir mazāks par 21 dienu vai lielāks par 35 dienām) un/vai temperatūras svārstības, jo šādos apstākļos ir grūtāk prognozēt auglību. Natural Cycles kā kontracepcijas līdzekļa efektivitāti neregulāri cikli neietekmē, bet Jums būs lielāks sarkano dienu skaits, kas var samazināt Jūsu apmierinātību ar Natural Cycles. Tas var būt šāds gadījums:
 - Ja pārtraucat hormonālo kontracepciju. Pēc hormonālās kontracepcijas lietošanas pārtraukšanas var paiet vairāki cikli, pirms atkal kļūs regulārākas. Šajos ciklos Jums vajadzētu sagaidīt vairāk sarkano dienu, tāpēc jābūt jāņem vērā biežāku aizsardzības lietošanu vai atturēšanos.
 - **Ja tev ir veselības traucējumi, kas izraisa neregulārus ciklus, piemēram, poliendokrīnais metaboliskais olnīcu sindroms (PMOS) vai ar vairogdziedzeri saistīti traucējumi.**
 - **Ja jums ir menopauzes simptomi.**
- Pēc dzemdībām mēs iesakām turpināt lietot NC, kad turpinās menstruācijas neatkarīgi no tā, vai barojat bērnu ar krūti vai nē. Ja vēlaties sākt lietot NC, tiek pieņemts, ka līdz pirmās ovulācijas apstiprināšanai būs tikai sarkanās dienas. Laiks, kas nepieciešams, lai menstruācijas atjaunotos, dažādiem cilvēkiem var ievērojami atšķirties, un parasti tas ir ilgāks mātēm, kas baro bērnu ar krūti. Lūdzu, ņemiet vērā, ka pastāv risks iestāties grūtniecība pirms pirmo mēnešreizi sākuma, un, ja vēlaties novērst citu grūtniecību, jums jāizmanto kāda veida kontracepcija. Ja barojat bērnu ar krūti un piedzimāt pirms mazāk nekā 6 mēnešiem, LAM (Laktācijas Amenorejas metode) var būt efektīva kontracepcijas metode pēc dzemdībām.
- Kad sākat lietot dabiskos ciklus, var paiet zināms laiks, lai iepazītu savu unikālo ciklu, kā rezultātā pirmo 1-3 ciklu laikā palielinās sarkano dienu skaits. Tas ir tādēļ, lai nodrošinātu, ka lietotne ir efektīva jau no pirmās lietošanas dienas, un, tiklīdz Natural Cycles būs noteikusi jūsu ovulāciju, jūs, visticamāk, saņemsiet vairāk zaļo dienu. Ir svarīgi atzīmēt, ka varat paļauties uz lietotnes norādīto auglības statusu no pirmās lietošanas dienas.
- Vienmēr pārliecinieties, ka ir atjaunināta programmatūras programma, lai būtu pieejama jaunākā versija. Natural Cycles iesaka iestatīt viedtālruni, lai tas automātiski

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 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,

atjaunina programmu.

- Vienmēr pārliedcinies, ka tavai lietotnei ir jaunākā versija. Jaunākās versijas lietošana palīdz pasargāt tavu lietotni no kibernetikas draudiem un ievainojamībām. Tava lietotne tiek atjaunināta, izmantojot tavu lietotņu veikalu. Natural Cycles iesaka iestatīt savu viedtālruni tā, lai lietotne atjauninātos automātiski.
- Vienmēr ievēro norādījumus sadaļā „Natural Cycles un mērierīce”, lai palielinātu ovulācijas noteikšanas precizitāti.

Kontrolesaraksts

Lai sāktu darbu ar Natural Cycles, jums būs nepieciešams:

1. Natural Cycles konts

Lai piekļūtu, lejupielādējiet lietotni savā Android, iPhone vai iPad vietnē no Google Play vai App Store. Izpildiet reģistrācijas darbības, lai izveidotu savu personīgo kontu. Pārliedcinieties, vai ierīce, kuru izmantojat, lai piekļūtu Natural Cycles, ir savienota ar internetu. Jūsu Natural Cycles konts ir personisks, un to nedrīkst izmantot neviens cits kā jūs.

2. Mērierīce

Lai sāktu, tev būs nepieciešama saderīga nēsājama ierīce vai orāls bazālais termometrs. Saderīgas nēsājamās ierīces ir: NC° Band, Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 vai Gen 5), Apple Watch ar temperatūras sensoriem (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 vai SE3), Garmin nēsājamā ierīce (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) vai WHOOP (MG vai 5.0). Ja izvēlies mērīt ar termometru, tev jāizmanto bazālais termometrs, kas ir jutīgāks nekā parastie drudža termometri un rāda divas zīmes aiz komata (piemēram, 36,72 °C / 98,11 °F).

Piezīme: neizmanto lietotnē redzamos nēsājamās ierīces temperatūras datus medicīnisku lēmumu pieņemšanai (piemēram, drudža diagnosticēšanai).

Piezīme: ja tev ir veselības stāvoklis, kas ietekmē nakts ādas temperatūru, nav ieteicams izmantot nēsājamu mērierīci kā Natural Cycles ievades avotu.

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.

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.

Piezīme: ja tev jebkāda iemesla dēļ jāmaina mērierīce, jaunā ierīce jāsāk lietot menstruāciju sākumā.

3. Ovulācijas testi (pēc izvēles)

Ovulācijas (LH) testi ir urīna testa strēmeles, kas nosaka luteinizējošā hormona pieaugumu, kas notiek 1-2 dienas pirms ovulācijas. Nav obligāti jāizmanto LH testi ar Natural Cycles, taču tie var palīdzēt uzlabot ovulācijas noteikšanas precizitāti un tādējādi var palielināt zaļo dienu skaitu, ko redzēsiet, ja a izsargājaties no grūtniecības. LH testu izmantošana neietekmēs Natural Cycles kākontracepcijas līdzekļa efektivitāti. Ja plānojat grūtniecību, iesakām izmantot LH testus, jo tie var palīdzēt atrast auglīgākās dienas. LH testus varat iegādāties vietnē shop.naturalcycles.com vai pašā lietotnē.

Natural Cycles un termometrs

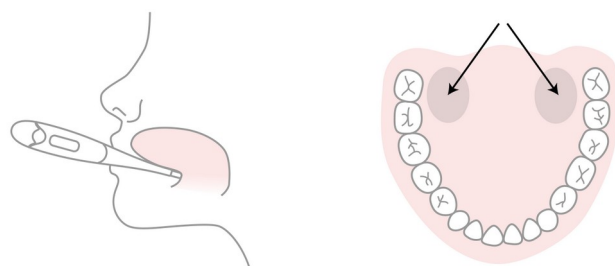
Kā izmērīt

Izpildiet lietotāja rokasgrāmatu, kas pievienota jūsu bazālās temperatūras termometram. Ja termometru jums piegādāja Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 vai Gen3**), mēs iesakām veikt tālāk norādītās darbības attiecībā uz termometru, mērot temperatūru.

>Nemiet vērā, ka **NC° Thermometer Gen2 un Gen3** pirms pirmās lietošanas termometrs ir jāsavieno pāri ar lietotni, lai varētu sinhronizēt savas temperatūras. Norādījumi par savienošanu pāri ir sniegti termometra lietošanas instrukcijā un lietotnē Natural Cycles.

Kā izmērīt ar NC° termometru (Gen1)

1. Novietojiet termometru mutē un zem mēles, cik vien iespējams dziļi, blakus mēles pamatnei, kā parādīts zemāk redzamajās ilustrācijās.



2. Nospiediet pogu tikai tad, kad termometrs ir mutē un

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:

- Measure or sync your data when you wake up, as described in the 'Natural Cycles and Measuring Device' section.
- 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.
- 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

vietā.

3. Mērīšanas laikā mēģiniet palikt nekustīga, aizveriet muti, lai neiekleļūtu vēsais gaiss, un elpojiet caur degunu.
4. Pagaidiet, līdz atskan skaņas signāls (aptuveni 30 sekundes).
5. Kad esat nolasījis, ierakstiet temperatūru lietotnē.

Lai pārbaudītu savas mērīšanas prasmes, lietotnē varat izmantot "Mērīšanas apmācību" un "Mērīšanas rokasgrāmatu".

Termometrs saglabās jūsu rādījumus, lai vēlāk varētu vēlreiz pārbaudīt savu rādījumu. Lai to izdarītu, vienu reizi nospiediet pogu "ieslēgt"; saglabātais rādījums parādīsies dažas sekundes, pirms temperatūra tiks atiestatīta.

Kā izmērīt ar NC° termometru (Gen2)

1. Nospiediet Bluetooth termometra NC° termometra (Gen2) barošanas pogu un pagaidiet, līdz atskan pīkstiens un/vai mirgo fona apgaismojums. Šis ir termometra signāls, ka tas ir gatavs mērīšanas sākšanai.
2. Novietojiet termometru mutē un zem mēles, cik vien iespējams dziļi, blakus mēles pamatnei, kā parādīts zemāk redzamajās ilustrācijās.
3. Mērīšanas laikā mēģiniet palikt nekustīga, aizveriet muti, lai neiekleļūtu vēsais gaiss, un elpojiet caur degunu.
4. Pagaidiet, līdz dzirdat ilgu pīkstienu un/vai zibsnī fona apgaismojumu (apmēram 30 sekundes).
5. Temperatūrai vajadzētu automātiski parādīties lietotnē. Varat arī izvēlēties pievienot temperatūru manuāli vai sinhronizēt to vēlāk.

Lai pārbaudītu savas mērīšanas prasmes, lietotnē varat izmantot "Mērīšanas apmācību" un "Mērīšanas rokasgrāmatu".

Termometrs saglabās jūsu rādījumus, lai vēlāk varētu vēlreiz pārbaudīt savu rādījumu. Lai to izdarītu, vienu reizi nospiediet pogu "ieslēgt"; saglabātais rādījums parādīsies dažas sekundes, pirms temperatūra tiks atiestatīta.

Kā izmērīt ar NC° termometru (Gen3)

1. Nospiediet barošanas pogu un pēc tam ievietojiet termometru mutē, lai sāktu mērīšanu.
2. Novietojiet zondi zem mēles pēc iespējas tuvāk

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:

- 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.
- The app has a perfect use Pearl Index of 1, which means that 1 out of 100 women who use the app for

siltuma kabatai mutes aizmugurē, kā norādīts iepriekš redzamajā diagrammā.

3. Mērīšanas laikā turiet termometru vietā; nekož termometrā. Mutei jāpaliek aizvērtai, lai nodrošinātu precīzus rezultātus. Nolasīšanai vajadzētu ilgt aptuveni 40 sekundes.
4. Kad mērījums ir pabeigts, termometrs sniegs atgriezenisko saiti. Atsauksmes var būt gaismas un/vai skaņas, pamatojoties uz lietotāja iestatījumiem. Termometra ekrānā tiks parādīta galīgā temperatūras vērtība.
5. Kad mērījums ir pabeigts, vienkārši nospiediet barošanas pogu, lai izslēgtu termometru, pretējā gadījumā termometrs automātiski izslēgsies. Temperatūrai vajadzētu automātiski parādīties lietotnē. Varat arī izvēlēties pievienot temperatūru manuāli vai sinhronizēt to vēlāk.

Termometrs saglabās jūsu rādījumus, lai jūs varētu to pārbaudīt vēlāk. Lai to izdarītu, nospiediet pogu "vēsture"; vēstures režīmā ekrānā parādīsies pēdējā temperatūra.

Kad mērīt

Izmēriet temperatūru vienu reizi dienā pēc iespējas vairāk dienas, lai algoritms varētu ātri iepazīt jūsu unikālo ciklu. Mērķis ir mērīt vismaz 5 dienas nedēļā. Padoms, kas palīdzēs atcerēties, ir pirms gulētiešanas novietot termometru virs tālruņa.

Vispirms izmēriet no rīta, kad pamostaties, pirms pieceļaties un izkāpjat no gultas. Ideāli mērīt katru dienu aptuveni vienā un tajā pašā laikā (+/- 2 stundu ietvarā).

Kad izlaist temperatūru

Daži apstākļi var ietekmēt jūsu bazālo temperatūru. Tas var izraisīt temperatūras svārstības un apgrūtināt algoritma izsekošanu jūsu ciklam. Lai palīdzētu mūsu algoritmam uzzināt par jūsu ciklu un precīzi atrast ovulāciju, izmantojiet lietotnē funkciju "izlaist temperatūru", ja:

- Jums ir pagiras

one year and who get pregnant will do so either because:

- They had unprotected intercourse on a green day that was falsely attributed as non-fertile (i.e., method failure); or
- They had protected intercourse on a red day, but the chosen method of contraception failed.
- 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)
Recent Hormonal Contraception 3779 women	8.6 % (7.2-10.0)
No Hormonal Contraception	5.0 %

- Gulējāt savādāk (> 2 stundas vairāk/mazāk nekā parasti)
- Jūties slimā

Atcerieties, ka katrs cilvēks ir atšķirīgs, un, piemēram, par maz miega var ietekmēt jūs vairāk vai mazāk nekā citus. Izlaidiet savu temperatūru tikai tad, ja jūtat, ka kaut kas jums nav ierasts, un šorīt jūtaties citādi.

Temperatūru var ietekmēt arī medikamenti. Ja regulāri lietojat medikamentus vai antipirētiskos līdzekļus (drudzi pazeminošas vielas), ir vērts konsultēties ar ārstu, lai noskaidrotu to ietekmi uz Jūsu bazālo ķermeņa temperatūru.

Termometra maiņa

Ja nepieciešams nomainīt termometru, dariet to menstruāciju sākumā. Bazālais termometrs ir ļoti precīzs, taču no viena termometra uz otru var būt neliela atšķirība katrā mērījumā. Piemēram, ja viens termometrs rāda vienu temperatūru, otrs var parādīt 0,1 ° C atšķirību. Tā kā lietotne meklē vismazākās temperatūras atšķirības, lai varētu noteikt jūsu cikla atrašanās vietu, vienlaikus izmantojiet tikai vienu termometru. Nomainiet tos cikla laikā, tā vietā pagaidiet līdz jaunam ciklam pirms termometra nomaiņas.

Natural Cycles un mērierīce

Kā mērīt

Ievēro savai mērierīcei pievienoto lietošanas instrukciju, lai mērītu vai nu visu nakti (nēsājamām ierīcēm), vai no rīta (bazālajiem termometriem).

Kad mērīt - nēsājama ierīce

Ja izmanto nēsājamu ierīci mērīšanai visu nakti, tava temperatūra sinhronizējas saskaņā ar nēsājamās ierīces ražotāja norādījumiem. Var būt nepieciešami daži soļi, lai sinhronizētu temperatūru no nēsājamās ierīces uz NC° lietotni – skatīt lietotnes ziņojumus, lai iegūtu vairāk informācijas. Centies mērīt vismaz piecas dienas nedēļā.

Kad mērīt - bazālais ķermeņa termometrs

8412 women

(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 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”.

Mēri savu temperatūru vienu reizi dienā, pēc iespējas vairāk dienu, lai algoritms varētu ātri iepazīt tavu unikālo ciklu. Skaties termometra ražotāja norādījumus par to, kā lietot termometru. Centies mērīt vismaz piecas dienas nedēļā. Ieteikums, kas palīdzēs tev atcerēties, ir novietot termometru uz tālruņa pirms gulētiešanas.

Kad izslēgt temperatūras datus

Jūties pamodusies/-ies ar paģirām / Jūties slikti / Gulēji citādāk (vairāk nekā 2 stundas vairāk/mazāk nekā parasti – attiecas tikai uz termometra lietotājiem) Medikamenti var arī ietekmēt tavu temperatūru. Ja regulāri lieto medikamentus vai pretzīdus līdzekļus (drudzi mazinošas vielas), ir vērts konsultēties ar ārstu, lai uzzinātu, kā tie var ietekmēt tavu temperatūru.

Natural Cycles produkti

Natural Cycles piedāvā pieci režīmus, ko mūsu lietotāji var izvēlēties atkarībā no viņu auglības mērķa:

- NC° Birth Control - grūtniecības novēršanai
- NC° Plan Pregnancy - lai palielinātu bērna ieņemšanas iespējas
- NC° Follow Pregnancy - grūtniecības gaitas uzraudzībai
- NC° Postpartum - lai atbalstītu atveseļošanos pēc dzemdībām
- NC° Perimenopause - lai identificētu un pārvaldītu menopauzes izraisītas pārmaiņas

Šos piecus režīmus lietotājs var izvēlēties pirms reģistrēšanās un pēc tam lietotnē, ja lietotājs vēlas pārslēgties starp režīmiem.

Kontracepcija: NC° Birth Control

Kā tas strādā

Jūsu ikdienas rutīna ar Natural Cycles ir šāda:

- Mēri vai sinhronizē savus datus, kad pamosties, kā aprakstīts sadaļā „Natural Cycles un mērierīce”.

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.

Peak fertility

Very high fertility

High fertility

Medium fertility

Low fertility

Fertility unlikely

- Pievieno vai sinhronizē savu temperatūru un to, vai tev ir menstruācijas, lietotnē. Pieskaries temperatūras laukam cilnē „Šodien”, lai pievienotu, izslēgtu vai rediģētu temperatūru (tikai termometra lietotājiem). Lai reģistrētu menstruācijas, LH testu, seksu vai citus rādītājus, pieskaries plusa pogai (ikonai „+”). Kad esi pievienojusi vai atjauninājusi savus datus, lietotne pārrēķinās tavu statusu attiecīgajai dienai.
- Lietotne parādīs prognozēto un apstiprināto ovulāciju, kā arī prognozētās menstruāciju dienas. Lietotne parāda arī auglības statusa prognozes turpmākajām dienām un mēnešiem. Ņem vērā, ka prognozes var mainīties, un tās nevajadzētu uzskatīt par galīgo rezultātu, tāpēc tev katru dienu jāpārbauda savs dienas statuss.



Zaļa = neesat auglīga

Zaļās dienas norāda, kad neesat auglīga un varat nodarboties ar seksu bez aizsardzības. Zaļās dienas norāda zaļš aplis, kura iekšpusē ir uzraksts “Nav auglīgs”.



Sarkans = izmantojiet aizsardzību

Sarkanās dienas norāda, ka jūs, iespējams, esat auglīga un riskējat palikt stāvoklī. Lai novērstu grūtniecību, izmantojiet aizsarglīdzekļus (piemēram, prezervatīvus vai cita veida barjeras aizsardzību) vai atturieties. Sarkanās dienas ir apzīmētas ar sarkanu apli ar uzrakstu “Izmantot aizsardzību”.

Lietotne norādīs jūsu ovulāciju, kā arī tad, kad būsiat ievadījis menstruācijas. Lietojumprogramma parāda arī prognozes nākamajām dienām un mēnešiem. Prognozes var mainīties, un tās nevajadzētu izmantot kā gala rezultātu, tāpēc jums jāpārbauda savas dienas statuss - katru dienu.

Klīnisko pētījumu kopsavilkums - cik efektīva ir Natural Cycles kontracepcijai?



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

Parastā lietošanā Natural Cycles ir 93% efektīvs. Perfekti lietojot, piemēram, ja jums nekad nav neaizsargāta dzimumakta sarkanajās dienās, Natural Cycles ir 98% efektīvs.

Ir veikti klīniskie pētījumi, lai novērtētu Natural Cycles kontracepcijas efektivitāti. Pašreizējā algoritma versija (3. versija) ir pētīta 15 570 sievietēm (vidēji 29 gadus vecām). Pētījuma beigās tika noteikti šādi bieži izmantotie neveiksmju rādītāji:

- Lietotnes metodes kļūmju līmenis ir 0,6, kas ir mērījums tam, cik bieži lietotne nepareizi parāda zaļo dienu, kad sieviete faktiski ir auglīga un iestājas grūtniecība pēc neaizsargāta dzimumakta šajā zaļajā dienā. Tas nozīmē, ka 0,6 no 100 sievietēm, kuras lieto lietotni vienu gadu, iestājas grūtniecība šāda veida neveiksmes dēļ.
- Kad lietotni izmanto perfekti, tad Pērļu indekss ir 1, kas nozīmē, ka 1 no 100 sievietēm, kuras lieto lietotni vienu gadu un kurām iestājas grūtniecība, to darīs, jo:
 - Viņām bija neaizsargāts dzimumakts zaļā dienā, kas tika nepatiesi atzīts par neauglīgu (tas ir, metodes kļūme); vai
 - Viņām bija drošs dzimumakts sarkanajā dienā, taču izvēlēta kontracepcijas metode neizdevās.
- Pēc lietojumprogrammas tipiskā lietojuma Pērļu indekss ir 6,5, kas nozīmē, ka kopumā 6,5 sievietēm no 100 viena lietošanas gada laikā iestājas grūtniecība visu iespējamo iemeslu dēļ (piemēram, kļūdaini piešķirtas zaļās dienas, neaizsargāts dzimumakts sarkanās dienās un neveiksme) kontracepcijas metode, ko izmanto sarkanās dienās).

15 570 sieviešu klīnisko datu kopsavilkums par pašreizējā algoritma versijas Natural Cycles efektivitāti.

Algoritma Versija	v.3
Pētījuma datumu diapazons	2017. gada septembris - 2018. gada
# sieviete s	15,570
Ekspozīcijas laiks (sievietes-gadi)	7,353
# grūtniecība	475

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.

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

[sliktākajā gadījumā]	[584]
Tipisks lietojums PI (95% ticamības intervāls) [sliktākais gadījums]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Metodes kļūmju līmenis (95% ticamības intervāls)	0.6 (0.4-0.8)

Natural Cycles efektivitāte divām apakšgrupām - sievietes, kuras lietoja hormonālo kontracepciju 60 dienu laikā pirms lietotnes lietošanas, un sievietes, kuras neizmantoja hormonālo kontracepciju 12 mēnešu laikā pirms lietotnes lietošanas.

Apakšgrupa	Tipisks lietojums PI (95% ticamības intervāls)
Nesenā hormonālā kontracepcija 3779 sievietes	8.6 % (7.2-10.0)
Nav hormonālas kontracepcijas 8412 sievietes	5.0 % (4.3-5.7)

Pārskatu par dažādu kontracepcijas metožu efektivitāti varat atrast šīs rokasgrāmatas pielikumā. Tas palīdzēs jums saprast visu kontracepcijas veidu paredzamo efektivitāti.

Norādījumi, ja pārtraucat hormonālo kontracepciju

Kontracepcij as veids	Kad var sākt Natural Cycles?
Tabletes (kombinētas, vidējas vai mini)	Mēs iesakām pabeigt visas paciņas aktīvās tabletes. Jūs varat sākt lietot Natural Cycles, tiklīdz esat pabeidzis. Sākumā jums būs daudz sarkano dienu, taču laika gaitā tas uzlabosies.
Hormonālā spirāle (intrauterīna ierīce)	Jūs varat sākt lietot Natural Cycles nākamajā dienā pēc tā noņemšanas.
Kontracepcija s implants	Jūs varat sākt lietot Natural Cycles nākamajā dienā pēc tā noņemšanas.

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 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

Hormonālais plāksteris, hormonālais kontracepcija s gredzens

Jūs varat sākt lietot Natural Cycles nākamajā dienā pēc tā noņemšanas. Sākumā jums būs daudz sarkano dienu, taču laika gaitā tas uzlabosies.

Kontracepcija s injekcija

Jūs varat sākt lietot Natural Cycles, kad injekcijas efekts ir beidzies. Tas ilgst 8–13 nedēļas atkarībā no injekcijas.

Asiņošana tieši pēc hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas nav jāieraksta lietotnei kā "menstruācija".

Piezīme: vara spirāle nesatur hormonus un tāpēc neaizkavē ovulāciju. Tādējādi jūs varat izmantot Natural Cycles kopā ar vara spirāli, lai gūtu ieskatu par savu ķermeni un menstruālo ciklu, neizmantojot barjeras metodi sarkanās dienās.

Ja Jums iestājas grūtniecība ar Natural Cycles

Ja mēnešreizes ir nokavētas un temperatūra nesamazinās, iespējams, ka esat stāvoklī, un lietotne mudinās jūs veikt grūtniecības testu, lai apstiprinātu grūtniecību. Ja tests ir pozitīvs, lūdzu, konsultējieties ar savu ārstu un norādiet to lietotnē.

NC° Plan Pregnancy

Plānojot grūtniecību, reģistrējoties lietotnē, izvēlieties NC° Plan Pregnancy. Ja esat jau pierakstījis lietotnē, varat doties uz iestatījumu lapu un izvēlēties NC° Plan Pregnancy. Šajā režīmā jūsu auglība tiek parādīta kā skala, lai jūs varētu noteikt dienas, kurās, visticamāk, iestāsies grūtniecība. Šeit darbojas arī tāda pati rīta kārtība kā NC° Birth Control režīmā - izmēriet, pievienojiet datus un pārbaudiet savu auglības

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.

Platform description

Natural Cycles Application Version: 5.0.0 and onwards

Medical Device version: E

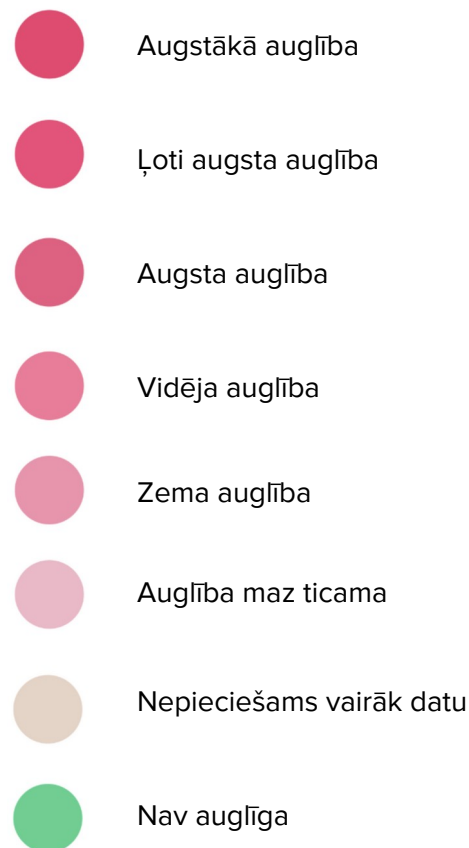
Devices that may be used to access the application:

- 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.

stāvokli.



Plānojot grūtniecību, iesakām veikt LH testus, jo LH parādīšanās sakrīt ar auglīgākajām dienām. Ja mēnešreizes ir nokavētas un temperatūra nesamazinās, lietotne mudinās jūs veikt grūtniecības testu, lai apstiprinātu grūtniecību.

NC° Follow Pregnancy

Kad esat stāvoklī, lietotni var izmantot kā grūtniecības kalendāru, un jūs varat sekot savai iknedēļas bērna attīstībai.

NC° Postpartum

Pēc dzemdībām jums ir iespēja pāriet NC° pēcdzemdību režīmā. NC° Pēcdzemdību programma palīdz fiziskai un garīgai atveseļošanai dzemdībās, izmantojot resursus, kas pielāgoti, lai palīdzētu atbalstīt jūsu vispārējo veselību un labklājību šajā pagaidu pārejas posmā. Lai gan temperatūras

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 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.

mērīšana nav nepieciešama, mērīšana ir ieteicama, jo tā palīdz mūsu algoritmam noteikt, kad jūsu auglība atgriežas, lai jūs varētu labāk sagatavoties. Kamēr lietotne NC° neatklās jūsu ovulāciju, tā piešķirs jums sarkanās dienas. Jebkurā brīdī varat iziet no NC° pēcdzemdību režīma.

NC° Perimenopause

Tuvojoties menopauzei, jums ir iespēja pāriet uz NC° Perimenopause režīmu. Kad lietotāji pāriet šajā režīmā, NC° Menopause algoritms analizēs datus, lai palīdzētu lietotājiem atklāt, kurā perimenopauzes stadijā viņi, visticamāk, ir. NC° Perimenopause piedāvā lietotājiem iespējas sekot ikdienas simptomiem, piemēram, asiņošanai, temperatūrai un citiem datiem, lai sniegtu ikdienas ieskatu, pamatojoties uz lietotāja ievadīto informāciju. Šajā režīmā ir iespējams apskatīt cikla izmaiņas un tendences, un datus var lejupielādēt PDF formātā, lai kopīgotu tos ar ārstiem. Lietotāji var piekļūt NC° Perimenopause neatkarīgi no viņu kontracepcijas vajadzībām.

Demo režīms

Demonstrācijas režīmā varat apskatīt lietotni. Tas ir tikai demonstrācijas nolūkos, demonstrācijas režīms nevar sniegt jums informāciju par auglību.

Ja pašlaik lietojat hormonālo kontracepciju, lietotnei piekļūsi demonstrācijas režīmā. Kad esat pārtraucis lietot hormonālo kontracepciju, varat viegli piekļūt lietotnes pilnajai versijai. Tagad lietotne darbosies kā kontracepcijai kā grūtniecības plānotājs.

Problēmas/ problēmu novēršana

Ja nevarat piekļūt lietojumprogrammai, tā darbojas nepareizi vai ja jums ir aizdomas, ka kaut kas nav kārtībā ar jūsu pašreizējo auglības stāvokli, lūdzu, veiciet tālāk norādītās darbības.

- Izmantojiet aizsardzību, piemēram, prezervatīvu vai cita veida barjeras aizsardzību, līdz kļūda ir novērsta.
- Lūdzu, sazinieties ar mūsu servisa centru, izmantojot vietni help.naturalcycles.com, un mūsu apmācītie

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

atbalsta aģenti jums palīdzēs.

- Par nopietniem incidentiem, kas saistīti ar šo ierīci, jāziņo gan Natural Cycles, gan jūsu valsts kompetentajai iestādei. "Nopietns incidents" ir jebkurš starpgadījums, kas tieši vai netieši izraisījis, varētu būt izraisījis vai varētu izraisīt kādu no šīm darbībām:
 - pacienta, lietotāja vai citas personas nāve,
 - pacienta, lietotāja vai citas personas veselības stāvokļa īslaicīga vai pastāvīga nopietna pasliktināšanās,
 - nopietni draudi sabiedrības veselībai;

Lietojumprogrammas pārskats

Jūsu dienas auglības statuss tiek parādīts dažādos lietotnes skatos.

Cilne Kalendārs

Šī cilne sniedz pārskatu par šodienas auglību un sniedz ieskatu pagātnē reģistrētajos datos, izmantojot dažādus skatus, kā aprakstīts tālāk.

Šodienas skats

Šajā ekrānā vienā mirklī atradīsiet visu nepieciešamo informāciju. Atverot lietotni no rīta, automātiski tiek parādīts ekrāns temperatūras ievadīšanai. Kad esat ievadījis savus datus, jūsu auglības statuss tiks parādīts kā krāsains aplis ar papildu informāciju. Zem apļa jūs redzēsiet nedēļas prognozes. Jebkurā laikā varat pievienot vai atjaunināt ievades datus, piemēram, temperatūras, perioda vai LH testus, pieskaroties ikonai "+".

Mēneša skats

Kalendāra skatā pieskarieties cilnei "Mēnesis", lai piekļūtu ikmēneša skatam. Šeit jūs varat redzēt paredzētās sarkanās un zaļās dienas mēnesī, kā arī to, kad tiek prognozēta ovulācija un menstruācijas. Laika gaitā tas var mainīties, tāpēc kontracepcijas vai grūtniecības plānošanas nolūkos jums jāpaļaujas tikai uz informāciju, kas sniegta skatā "Šodien". Jūs varat viegli piekļūt saviem iepriekšējiem datiem, pieskaroties jebkurai pagājušai dienai.

Diagrammas skats

Diagramma ir jūsu temperatūras līknes vizualizācija, kas

turpinās attīstīties, kad veiksiet mērījumus visa cikla laikā. Ir redzama arī informācija par ovulāciju, mēnešreizēm un auglīgajām dienām. Pārvelciet no kreisās puses uz labo, lai apskatītu savus iepriekšējos ciklus, un pieskarieties "3 cikli" vai "6 cikli", lai salīdzinātu tos savā starpā. Varat arī piekļūt salīdzināšanas režīmam, lai salīdzinātu mēnešreižu un cikla garumu, temperatūras svārstības un ovulācijas logu un dienu.

Augšējā izvēlne

Augšējā izvēlnē varat piekļūt un pārvaldīt visu informāciju par savu personīgo profilu, lietotni un konfidencialitātes iestatījumiem, kā arī savu kontu, tostarp abonementiem. Šeit varat arī pārvaldīt, vai saņemsiet atgādinājumus par to, kad lietot aizsardzību, veikt LH testu, sagaidīt PMS, izmērīt temperatūru un pārbaudīt krūtis. Ņemiet vērā, ka, lai saņemtu šos paziņojumus, ierīces iestatījumos ir jāaktivizē dabisko ciklu sūtīšana.

Bezsaistes režīms

Kad esat bezsaistē, varat turpināt pievienot temperatūru un citus datus lietotnei. Bezsaistes režīmā lietotne neaprēķina jūsu auglības stāvokli. Tā vietā lietotnē būs redzams oranžs aplis, kas norāda jūsu statusu "Izmantot aizsardzību". Izmantojiet aizsardzību (piemēram, prezervatīvus vai citu barjeras aizsardzības veidu) vai atturieties no grūtniecības, līdz atkal esat tiešsaistē un lietotne ir aprēķinājusi šodienas auglības statusu.

Platformas apraksts

Natural Cycles lietojumprogrammas versija: 5.0.0 un jaunāka
Medicīnas ierīces versija: E

Ierīces, kuras var izmantot, lai piekļūtu lietojumprogrammai:

- Mobilais tālrunis, kurā darbojas operētājsistēma Android OS (11. versija vai jaunāka versija) vai iOS (17. versija vai jaunāka versija), 250 kb/s vai ātrāks internets.

Piekļuve lietošanas instrukcijai

Lietošanas instrukciju var atrast tiešsaistē vietnē Natural Cycles (<https://naturalcycles.app/IFU>) un jūsu lietotnes lapā “Regulatory”. Ja vēlaties saņemt lietošanas instrukcijas papīra kopiju, mēs jums to nosūtīsim bez maksas. Sazinieties ar klientu atbalsta dienestu ar savu pieprasījumu.

Pārtraukt lietot Natural Cycles

Reģistrējoties Natural Cycles abonementam neatkarīgi no tā, vai tas ir ikmēneša vai gada abonements, jums tas būs jāatceļ, ja nevēlaties, lai abonements tiktu automātiski atjaunots nākamajam atjaunošanas periodam. Jūsu abonements ir jāatceļ vismaz 24 stundas pirms plānotā abonementa atjaunošanas. Pilnu aprakstu par veiksmīgu abonementa atcelšanu skatiet vietnē help.naturalcycles.com. Lūdzu, skatiet mūsu konfidencialitātes politiku, lai iegūtu papildinformāciju par to, kā Natural Cycles apstrādā jūsu datus.

Drošība

Natural Cycles lietotnē uztur augstu drošības un datu aizsardzības līmeni. Lietotne tiek nepārtraukti uzraudzīta attiecībā uz drošības incidentiem un datu noplūdēm. Ja notiek drošības incidents vai datu noplūde, tas tiks nekavējoties risināts saskaņā ar noteiktajiem procesiem, un tu saņemsi nepieciešamo informāciju, lai turpinātu droši lietot lietotni. Neskatoties uz šiem pasākumiem, daži kibernetikas riski saglabājas.

Nesankcionēta piekļuve tavam kontam

Ja tavi pieteikšanās dati tiek apdraudēti, nesankcionēta persona var iegūt piekļuvi tavam kontam un personas datiem. Lai mazinātu šo risku, tev jāizmanto stiprs parole un jā saglabā sava pieteikšanās informācija konfidenciāla.

Pikšķerēšana un krāpnieciska saziņa

Uzbrucēji var mēģināt iegūt tavus pieteikšanās datus, izmantojot e-pastus vai ziņojumus, kas šķiet nākam no Natural Cycles. Natural Cycles nelūgs tavu paroli, ja vien tu pati neesi ierosinājusi paroles atiestatīšanu vai atbalsta pieprasījumu. Tev nevajadzētu dalīties ar savu pieteikšanās informāciju, atbildot uz nepieprasītiem ziņojumiem.

Piekļuve no koplietotām vai apdraudētām ierīcēm

Ja izmanto savu kontu koplietotās vai neaizsargātās ierīcēs, citi var iegūt piekļuvi taviem datiem. Vari mazināt šo

risku, izejot no konta pēc lietošanas un nodrošinot, ka tava ierīce ir droša. Ja aizdomājies par nesankcionētu piekļuvi, tev nekavējoties jāmaina parole un jāsaazinās ar atbalsta dienestu, lai pārtrauktu aktīvās sesijas.

Galvenā informācija

Simbolu skaidrojums



Ražotājs

CE 0123

CE zīme



Uzmanību!



Lietotāja rokasgrāmata/lietošanas instrukcija

EK atbilstības deklarācija

Ražotāja nosaukums:

NaturalCycles Nordic AB

Ražotāja adrese:

St Eriksgatan 63b

112 34 Stokholma

Zviedrija

Klientu atbalsts:

help.naturalcycles.com

Ierīces nosaukums: Natural Cycles

Mēs paziņojam, ka šis produkts atbilst visām piemērojamām prasībām, kas noteiktas Regulā (ES) 2017/745 attiecībā uz medicīnas ierīcēm (MDR), un tam ir zīme CE0123.

Publicēšanas datums: 2026. gada jūlijs

Dokumenta versija:

LV v2.29

Iesaistīšanās informācija

Angļu	Latviski
How would you like to use Natural Cycles? ● Prevent pregnancy ● Plan a pregnancy ● Follow your pregnancy	Kā jūs vēlaties izmantot dabiskos ciklus? ● Novērst grūtniecību ● Plānojiēt grūtniecību ● Sekojiet grūtniecības gaitai
Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Iestatiet savu dzimšanas datumu Jums jābūt 18 gadus vecam vai vecākam, lai izmantotu dabas ciklu
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight ● Metric (kg / cm) ● Imperial (lb / foot)	Kādus mērījumus vēlaties izmantot lietotnē? Augstums un svars ● Metriskā (kg / cm) ● Imperial (lb / pēda)
Temperature ● Celsius ● Fahrenheit	Temperatūra ● Celsija ● Fārenheita
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	Vai tev ir diagnosticēts kāds no šiem stāvokļiem? Noteikti veselības stāvokļi var ietekmēt tavu ciklu, tāpēc zināšanas par tiem palīdz mums pielāgoties un uzzināt par tevi vairāk. Poliendokrīnais metaboliskais olnīcu sindroms (PMOS) Endometrioze Ar vairogdziedzeri saistīts stāvoklis Daži medicīniskie traucējumi var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc zināšanas par tiem palīdz mums pielāgoties un uzzināt vairāk par jums. ● Policistisko olnīcu sindroms (PCOS) ● Endometrioze ● Ar vairogdziedzeri saistīts stāvoklis

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	Vai jums ir menopauzes simptomi? Menopauze var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc zināšanas par to palīdz mums pielāgoties un uzzināt vairāk par jums. ● Jā ● Nē
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 Effects on your menstrual cycle Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it. If you haven't used it recently 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	Vai nesen esat lietojusi hormonālo kontracepciju? Ja pašlaik lietojat vai nesen lietojot hormonālo kontracepciju, mēs varam optimizēt lietotni, lai tā vislabāk atbilstu jūsu vajadzībām. Uzzināt vairāk Ietekme uz menstruālo ciklu Hormonālā kontracepcija var kavēt ovulāciju un izraisīt cikla traucējumus līdz pat gadam pēc tās lietošanas pārtraukšanas. Ja nesen neesat to izmantojis Ja pirms gada pārtraucat lietot hormonālo kontracepciju un jums atkal ir mēnešreizes, tad atbildiet "Ne pēdējo 12 mēnešu laikā". Vai nesen esat lietojusi hormonālo kontracepciju? ● Jā, pēdējo 12 mēnešu laikā ● Jā, joprojām to izmanto ● Ne pēdējo 12 mēnešu laikā ● Nē, nekad
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	Dabas ciklu lietošana, kamēr joprojām lietojat hormonālo kontracepciju Lietojot hormonālo kontracepciju (piemēram, tabletes, implantu vai maksts gredzenu), ovulācija nenotiek. Tas nozīmē, ka Natural Cycles nevarēs izsekot jūsu menstruālo ciklu. Kamēr lietojat hormonālo kontracepciju, iesakām izpētīt lietotnes demo versiju. ● Lietošana demonstrācijas režīmā
Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	Cik ilgs parasti ir jūsu cikls? Cikls ir laika posms starp vienu periodu un nākamo.
How much does the length of your cycle vary?	Cik ļoti atšķiras cikla ilgums?

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.	Izpratne par ciklu regularitāti palīdz algoritmam labāk iepazīt jūs. ● 0-4 dienas ● 5-9 dienas ● 10+ dienas ● Es nezinu Cik daudz dienu ir starp garāko un īsāko ciklu pēdējā gada laikā? Cikls ir laika posms starp vienu mēnešreizi un nākamo.
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	Cik ilgi lietojat hormonālo kontracepciju? Pēc hormonālo kontracepcijas līdzekļu lietošanas pārtraukšanas varat novērot cikla neregularitāti. Var paiet zināms laiks, līdz viss līdzsvināsies. ● 0 - 1 gads ● 1 - 5 gadi ● 5+ gadi
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	Kāda veida hormonālo kontracepciju izmantojāt? Kāda veida hormonālo kontracepciju jūs lietojat? Jūsu ceļojuma sākums ar Natural Cycles var būt nedaudz atšķirīgs atkarībā no izmantotās metodes. Jūsu ceļojuma sākums ar Natural Cycles var būt nedaudz atšķirīgs atkarībā no metodes, kuru izmantojat. Hormonālā IUD Implants Mini tabletes Citi Patch Tabletes Šāviens/ injekcija Vaginālais gredzens

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 packet or ask your doctor.	Dažādi hormonālās kontracepcijas veidi Ir daudz dažādu hormonālo kontracepcijas metožu. Mēs esam iekļāvuši visbiežāk izmantoto metožu izlasi. Ja sarakstā neredzat savu variantu, lūdzu, izvēlieties "cits". Tabletes un mini tabletes Kombinēto tableti parasti sauc par "kontracepcijas tableti" vai "tableti". Tās satur gan sintētisko estrogēnu, gan progesteronu, un parasti tās lieto 3 nedēļas ar 1 nedēļas pārtraukumu. Mini tabletes (pazīstamas arī kā tikai progestagēna tabletes) satur tikai sintētisko progesteronu. Tā tiek lietota katru dienu bez pārtraukuma. Ja neesat pārliecināta, kādu metodi lietojat, pārbaudiet tablešu iepakojumu vai jautājiēt savam ārstam.
● 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	● Pāreja no hormonālās kontracepcijas uz Natural Cyclesem ● Vairumā gadījumu hormonālā kontracepcija aptur ovulāciju, kas nozīmē, ka, izmantojot šo metodi, jums nav cikla. ● ● Tas nozīmē, ka dabiskie cikli nevarēs izsekot jūsu menstruālo ciklu vai parādīt jums auglības statusu, kamēr neesat pārtraucis lietot hormonālo kontracepciju. ● ● Kamēr nav pienācis laiks pārtraukt izmantot pašreizējo metodi, varat piekļūt tikai Natural Cyclesem demo režīmā. Mēs jums atgādināsim par datumu, kurā esat noteicis sākt mērījumus. ● ● Ievadiet demo režīmu
● 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	● Vai esat gatavs sākt ceļojumu bez hormoniem? ● Pirms sākat lietot NC Birth Control/NC Plan Pregnancy, jums ir jāpārtrauc lietot iepriekšējā metode. ● Es esmu gatavs ● Atgriezties

Have you bled since you removed your IUD? Have you bled since you removed your implant? Have you bled since you stopped the mini-pill? Have you bled since you stopped using hormonal birth control? Have you bled since you stopped using the patch? Have you either bled since you stopped taking the pill or in the final week of taking it? Have you bled since your shot/injection? Have you bled since you removed your vaginal ring? You might experience what's known as a withdrawal bleed when you come off hormonal birth control. This is usually heavier than spotting, but not as heavy as a regular period. Yes No	Vai pēc intrauterīnās dzemdes ievades izņemšanas jums ir asiņošana? Vai pēc implanta izņemšanas jums ir asiņošana? Vai esat asiņojusi, kopš pārtraucat lietot mini tableti? Vai esat asiņojusi kopš hormonālās kontracepcijas lietošanas pārtraukšanas? Vai kopš plākstera lietošanas pārtraukšanas esat asiņojis? Vai esat asiņojusi kopš tablešu lietošanas pārtraukšanas vai pēdējā nedēļā pēc tablešu lietošanas? Vai pēc injekcijas/šāvienu esat asiņojis? Vai kopš maksts gredzena noņemšanas esat asiņojusi? Ja beidzat lietot hormonālo kontracepciju, var rasties tā sauktā abstinences asiņošana. Tā parasti ir spēcīgāka nekā asiņošana, bet ne tik spēcīga kā regulāras mēnešreizes. Jā Nē
● 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	● Menstruāciju atgriešanās pēc IUD ievietošanas ● Menstruāciju atgriešanās pēc implanta ievietošanas ● Atgriešanās pēc tablešu lietošanas ● Atgriešanās pēc hormonālās kontracepcijas lietošanas ● Mēnešreizu atgriešanās pēc plākstera lietošanas ● Atgriešanās pēc tablešu lietošanas ● Mēnešreizu atgriešanās pēc injekcijas/ injekcijas veikšanas ● Atgriešanās pēc maksts gredzena ievietošanas ● Izskatās, ka Jums ir iestājusies abstinences asiņošana un ir atgriezušās mēnešreizes. Tas nozīmē, ka esi ceļā uz sava dabiskā cikla atrašanu. ● Jūs esat piedzīvojuši abstinences asiņošanu, un nākamajai asiņošanai vajadzētu būt mēnešreizēm. Tas nozīmē, ka esi ceļā uz sava dabiskā cikla atrašanu. ● Nākamā asiņošana, kas jums radīsies, visticamāk, būs abstinences asiņošana. Pēc tam sekos mēnešreizes. ● ● Lietotnē varat pievienot asiņošanu, taču algoritms to neizmantos tāpat kā jūsu mēnešreizes.

way as your period.	
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.	Asiņošanas pievienošana lietotnei Pārtraucot hormonālo kontracepciju, vispirms var rasties abstinences asiņošana, kas ir daudz vieglāka nekā patiesās mēnešreizes. Parasti īstās mēnešreizes Jūs saņemsiet pēc dažām nedēļām. Asiņošanu pēc atcelšanas lietotnē nedrīkst ievadīt kā "mēnešreizes". Ja neesat pārliecināta, vai jums ir abstinences asiņošana vai mēnešreizes, konsultējieties ar savu ārstu. Aizsardzības izmantošana sarkanās dienās Mūsu dati liecina, ka sievietēm, kas pāriet uz dabisko ciklu no hormonālās kontracepcijas, ir lielāks risks iestāties grūtniecības iestāšanās risks, jo parasti tās vēl nav pieradušas lietot citus aizsardzības veidus. Sarkanajās dienās ir vai nu jāatturas no grūtniecības, vai arī jālieto aizsarglīdzekļi, piemēram, prezervatīvi (vai cita veida barjeraizsardzība), lai izvairītos no grūtniecības. Ja iepriekš neesat lietojusi nehormonālu kontracepcijas metodi, pārliecinieties, ka jums ir pa rokai metode, ko lietot sarkanajās dienās, piemēram, prezervatīvi. Pēc hormonālo kontracepcijas līdzekļu lietošanas pārtraukšanas var paiet vairāki cikli, pirms tas atkal kļūst regulārāks. Šo ciklu laikā ir jāgaida vairāk sarkano dienu, tāpēc ir jārēķinās ar to, ka būs jālieto aizsardzība, piemēram, prezervatīvi (vai cita veida barjeraizsardzība), vai biežāk jāatturas no dzimumakta.
● 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.	● Cik reizes esat asiņojis? ● Zinot, cik reizes esat asiņojusi, mēs varam noteikt, vai jums ir vai nav menstruāciju cikls.
When did your last period start? ● I don't know	Kad sākās pēdējās mēnešreizes? ● Es nezinu
How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the	Cik cik ciklu jums ir bijuši kopš hormonālās kontracepcijas lietošanas pārtraukšanas? Cikls ir laika posms starp vienu periodu un nākamo.

next.	
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	Dabisko ciklu lietošana pēc hormonālās kontracepcijas Mūsu dati liecina, ka sievietēm, kuras pāriet uz dabīgajiem cikliem no hormonālās kontracepcijas, ir augstāks risks iestāties grūtniecības iestāšanās risks, jo tās parasti vēl nav pieradušas lietot citus aizsardzības veidus. Sarkanajās dienās ir vai nu jāatturas, vai jāizmanto aizsardzība, piemēram, prezervatīvi (vai cita veida barjeraizsardzība), lai izvairītos no grūtniecības. Ja iepriekš neesat lietojusi nehormonālu kontracepcijas metodi, pārliecinieties, ka jums ir pa rokai metode, ko lietot sarkanajās dienās, piemēram, prezervatīvi. Pārtraucot hormonālo kontracepciju, vispirms var rasties abstinences asiņošana, kas ir daudz vieglāka nekā patiesās mēnešreizes. Parasti īstās mēnešreizes Jūs saņemsiet pēc dažām nedēļām. Asiņošanu pēc atcelšanas lietotnē nedrīkst ievadīt kā "mēnešreizes". Ja neesat pārliecināta, vai jums ir abstinences asiņošana vai mēnešreizes, konsultējieties ar savu ārstu. Pēc hormonālo kontracepcijas līdzekļu lietošanas pārtraukšanas var paiet vairāki cikli, pirms tas atkal kļūst regulārāks. Šo ciklu laikā ir jāgaida vairāk sarkano dienu, tāpēc ir jārēķinās ar to, ka būs jālieto aizsardzība, piemēram, prezervatīvi (vai cita veida barjeraizsardzība), vai biežāk jāatturas no dzimumakta. ● Es saprotu
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.	Vai esat bijusi stāvoklī pēdējo 12 mēnešu laikā? Ja nesen esat bijusi stāvoklī, mēs varam optimizēt lietotni jūsu vajadzībām. Pēc grūtniecības cikls var būt neregulārs un ovulācija var nebūt.
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) ● Yes ● No	Vai kopš grūtniecības beigām jums ir bijušas mēnešreizes? (ne sākotnējā asiņošana) ● Jā ● Nē
How many cycles have you had since your pregnancy?	Cik cik ciklu jums ir bijuši kopš grūtniecības?

When did your pregnancy end?	Kad beidzās jūsu grūtniecība?
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.	Vai kopš grūtniecības beigām jums ir bijušas mēnešreizes? (ne sākotnējā asiņošana) Ja kopš grūtniecības Jums nav bijušas mēnešreizes, Jums vēl nav sācies menstruālais cikls. Sākotnējo asiņošanu pēc grūtniecības izraisa dzemdības, un tā nav menstruālā cikla sastāvdaļa.
Select number of days	Izvēlieties dienu skaitu
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	Dabas ciklu izmantošana zīdīšanas laikā Pirmos 4-6 mēnešus pēc dzemdībām daudzām sievietēm, kuras baro tikai ar krūti, var nebūt ovulācijas. Natural Cycles noteiks jūsu pirmo ovulāciju 2 nedēļas pirms pirmajām menstruācijām, bet līdz tam jūs redzēsiet tikai sarkanās dienas lietotnē. Pat ja ovulācija nenotiek, joprojām ir svarīgi lietot kontracepcijas līdzekļus vai atturēties no dzimumakta sarkanajās dienās. ● Es saprotu ● Uzzināt vairāk
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	Vai tev ir diagnosticēts kāds no šiem stāvokļiem? Noteikti veselības stāvokļi var ietekmēt tavu ciklu, tāpēc zināšanas par tiem palīdz mums pielāgoties un uzzināt par tevi vairāk. Poliendokrīnais metaboliskais olnīcu sindroms (PMOS) Endometrioze Ar vairogdziedzeri saistīts stāvoklis Daži veselības apstākļi var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc to apzināšanās palīdz mums pielāgoties un uzzināt vairāk par jums. policistisko olnīcu sindroms (PCOS) Endometrioze Ar vairogdziedzeri saistītas slimības
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	Vai esat piedzīvojuši menopauzes simptomus? Menopauze var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc, zinot par to, mēs varam pielāgoties un uzzināt vairāk par jums. Jā Nē

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. ● Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) ● Endometriosis ● A Thyroid-Related Condition	Vai jums ir diagnosticēts kāds no šiem gadījumiem? Daži veselības apstākļi var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc to apzināšanās palīdz mums pielāgoties un uzzināt vairāk par jums. ● policistisko olnīcu sindroms (PCOS) ● Endometrioze ● Ar vairogdziedzeri saistītas slimības
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	Vai esat piedzīvojuši menopauzes simptomus? Menopauze var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc, zinot par to, mēs varam pielāgoties un uzzināt vairāk par jums. ● Jā ● Nē
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	Vai nesen esat lietojis hormonālo kontracepciju? Ja jūs pašlaik vai nesen lietojat hormonālo kontracepciju, piemēram, tableti, implantu vai maksts gredzenu, mēs varam optimizēt lietotni, lai tā vislabāk atbilstu jūsu vajadzībām. <u>Ietekme uz jūsu menstruālo ciklu</u> Hormonālā kontracepcija var kavēt ovulāciju un izraisīt cikla pārkāpumus līdz pat gadam pēc tās lietošanas pārtraukšanas. <u>Ja nesen neesat to izmantojis</u> Ja pirms gada pārtraucāt lietot hormonālo kontracepciju un jums atkal sākas menstruācijas, atbildiet "Ne pēdējo 12 mēnešu laikā". Vai nesen esat lietojis hormonālo kontracepciju? ● Jā, pēdējo 12 mēnešu laikā ● Jā, joprojām izmantoju

● No, never	● Ne pēdējo 12 mēnešu laikā ● Nē, nekad
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	Lietojot Natural Cycles, vēl lietojot hormonālo dzimstības kontroli Lietojot hormonālos kontracepcijas līdzekļus (piemēram, tabletes, implantu vai maksts gredzenu), jums nav ovulācijas. Tas nozīmē, ka Natural Cycles nevarēs izsekot jūsu menstruālajam ciklam. Kamēr lietojat hormonālo kontracepciju, iesakām izpētīt lietotnes demonstrācijas versiju. ● izmantot demonstrācijas režīmā
Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	Cik apmēram parasti ilgst jūsu cikls? Cikls ir laika posms starp vienu un nākamo periodu.
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	Cik daudz svārstās jūsu cikla ilgums? Izpratne par jūsu ciklu regularitāti palīdz algoritmam jūs labāk iepazīt. ● 0-4 dienas ● 5-9 dienas ● 10+ dienas ● Es nezinu
For how long did you use hormonal contraception? ● 0 - 1 Years	Cik ilgi lietojāt hormonālo kontracepciju? ● 0 - 1 gadi

For how long did you use hormonal contraception? If you have recently used 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.	Cik ilgi lietojāt hormonālo kontracepciju? Ja nesen esat lietojis hormonālo kontracepciju, piemēram, tableti, implantu vai maksts gredzenu, mēs varam optimizēt lietotni, lai tā vislabāk atbilstu jūsu vajadzībām. <u>Ietekme uz jūsu menstruālo ciklu</u> Hormonālā kontracepcija var kavēt ovulāciju un izraisīt cikla neregularitātes līdz pat gadam pēc tās lietošanas pārtraukšanas.
Have you had your period since you quit hormonal contraception? ● Yes ● No Have you had your period since you quit hormonal contraception? When you stop using hormonal contraception, you will first experience a so-called "withdrawal bleeding", which is the effect of the hormones leaving your body. It is lighter than your true period. The following bleeding you will get (a few weeks later) will be your natural period. If you have experienced withdrawal bleeding but haven't had your natural period back, answer 'no' to this question. If you have experienced withdrawal bleeding and have had your natural period back, answer 'yes'.	Vai jums ir bijušas menstruācijas kopš hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas? ● Jā ● Nē Vai jums ir bijušas menstruācijas kopš hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas? Pārtraucot lietot hormonālo kontracepciju, vispirms izjutīsiet tā sauktā "asiņošana pārtraucot hormonālo kontracepciju", kas rodas hormoniem atstājot jūsu ķermeni. Tā ir vieglāka par jūsu parasto menstruāciju. Sekojošā asiņošana (dažas nedēļas vēlāk) būs jūsu dabiskās menstruācijas. Ja Jums ir bijusi asiņošana, bet nav atgriezušās dabiskās menstruācijas, atbildiet uz šo jautājumu "nē". Ja Jums ir bijusi asiņošanas asiņošana un jums ir atgriezušās dabiskās menstruācijas, atbildiet "jā".
When did you quit hormonal contraception? ● I don't know	Kad jūs pārtraucāt hormonālo kontracepciju? ● Es nezinu
When did your last period start? ● Skip this	Kad sākās pēdējās menstruācijas? ● Izlaist šo

How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.	Cik ciklu jums ir bijis kopš hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas? Cikls ir laika posms starp vienu un nākamo periodu.
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	Natural Cycles lietošana pēc hormonālās kontracepcijas Mūsu dati rāda, ka sievietēm, kuras pāriet uz hormonālo kontracepciju, pārejot uz Natural Cycles, ir lielāks grūtniecības iestāšanās risks, jo parasti viņas vēl nav pieradušas izmantot cita veida aizsardzību. Sarkanajās dienās jums jāatsakās vai jāizmanto aizsardzība dzimumakta laikā, piemēram, prezervatīvi (vai cita veida barjeras aizsardzība), lai novērstu grūtniecību. Ja iepriekš neesat lietojis dzimstības kontroles metodi, kas nav balstīta uz hormonāliem līdzekļiem, pārliecinieties, ka pa rokai ir kāda metode, ko izmantot sarkanajās dienās, piemēram, prezervatīvi. Pārtraucot hormonālo dzimstības kontroli, vispirms var rasties asiņošana, kas ir daudz vieglāka par jūsu īstajām menstruācijām. Parasti pēc dažām nedēļām jūs saņemsiet īsto menstruāciju. Asiņošanu, kas rodas pārtraucot hormonālo kontracepciju lietotnē nevajadzētu ievadīt kā “menstruāciju”. Ja neesat pārliecināta, vai Jums rodas asiņošana vai menstruācijas, lūdzu, konsultējieties ar ārstu. Pēc hormonālās kontracepcijas lietošanas pārtraukšanas var paiet vairāki cikli, pirms menstruācijas atkal kļūst regulāras. Šo ciklu laikā jums vajadzētu sagaidīt vairāk sarkano dienu, un tāpēc biežāk būs jāizsargājas izmantojot, piemēram, prezervatīvus (vai citus aizsargbarjeras veidus) vai jāatturas no dzimumakta. ● Es saprotu

Have you been pregnant at any point in the past 12 months? ● Yes ● No 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.	Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esat bijusi stāvoklī? ● Jā ● Nē Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esat bijusi stāvoklī? Ja nesen esat bijusi stāvoklī, mēs varam optimizēt lietotni, lai tā vislabāk atbilstu jūsu vajadzībām. Ietekme uz jūsu menstruālo ciklu pēc grūtniecības var būt tāda, ka jūsu cikls var nebūt regulārs vai jums varētu nebūt ovulācijas.
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) ● Yes ● No	Vai jums ir bijušas menstruācijas kopš grūtniecības beigām? (bez sākotnējās asiņošanas) ● Jā ● Nē
How many cycles have you had since your pregnancy?	Cik ciklu jums ir bijis kopš grūtniecības?
When did your pregnancy end?	Kad beidzās grūtniecība?
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.	Vai jums ir bijušas menstruācijas kopš grūtniecības beigām? (bez sākotnējās asiņošanas) Ja jums atkal sākas menstruācijas, jums ir bijis pilnīgs menstruālais cikls. Ja menstruācijas nav bijušas kopš grūtniecības beigām, tad vēl neesat uzsācis menstruālo ciklu.
The initial bleeding The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.	Sākotnējā asiņošana Sākotnējā asiņošana pēc grūtniecības beigām nav jūsu menstruālā cikla sastāvdaļa.

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	Natural Cycles lietošana zīdīšanas laikā Pirmos 4–6 mēnešus pēc dzemdībām daudzām sievietēm, kuras baro bērnu ar krūti, var nebūt ovulācijas. Natural Cycles noteiks jūsu pirmo ovulāciju 2 nedēļas pirms pirmajām menstruācijām, bet līdz tam lietotnē redzēsiet tikai sarkanās dienas. Pat ja jums nav ovulācijas, sarkanajās dienās joprojām ir svarīgi lietot kontracepciju vai atturēties no dzimumakta. ● Es saprotu ● Uzziniet vairāk
--	--

Informācija lietotnes drošībai un veikspējai

Tālāk minētie lietotnes vārdi un teikumi ir saistīti ar ierīces drošību un veikspēju, tāpēc šeit, lietotāja rokasgrāmatā, tie ir sniegti tulkotā versijā.

Angļu	Latviski
NC° Birth Control ● Use protection ● Not fertile ● Emergency contraception and tests ● Emergency contraception ● Pill ● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device	NC° Birth Control ● Izmantojiet aizsardzību ● Nav auglīga ● Avārijas kontracepcija un testi ● Avārijas kontracepcija ● Tabletes ● IUD (intrauterīna ierīce) - intrauterīna ierīce

NC° Plan Pregnancy ● Not fertile ● Low fertility ● Medium fertility ● High fertility ● Very high fertility ● Peak fertility ● Fertility unlikely ● More data needed	NC° Plan Pregnancy ● Nav auglīga ● Zema auglība ● Vidēja auglība ● Augsta auglība ● Ļoti augsta auglība ● Augstākā auglība ● Auglība maz ticama ● Nepieciešams vairāk datu
--	---

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

Vispārīgi

- Apstiprināta ovulācija
- Ovulācija
- Šodien
- Cikla diena
- pirmdiena
- otrdiena
- trešdiena
- ceturtdiena
- piektdiena
- sestdiena
- svētdiena
- Prognozes - neņemiet vērā rezultātu
- izlaidiet temperatūru
- Slims
- Gulējāt citādāk
- Paģiras
- Asiņošana
- Menstruācija
- Smērēšanās
- Sekss
- Aizsargāts
- Neaizsargāts
- Nav
- LH tests
- Pozitīvs
- Negatīvs
- Salīdzināt
- Grūtniecības tests
- vairs nav stāvoklī
- Vairāk
- Mazāk
- Saglabāt
- Gatavs
- Skaidrs
- Izlaist
- Normatīvie
- Versij

Version History / Versiju vēsture

Version / Versija	Date / Datums	Description (English)	Apraksts (Latviešu)
2.19	2023-07-25	Updated iOS requirement, medical device, app version, and release date. Added Apple Watch instructions. Not safety-related.	Atjaunināti iOS prasības, medicīniskā ierīce, lietotnes versija un izlaišanas datums. Pievienotas instrukcijas par Apple Watch lietošanu. Nav saistīts ar drošību.
2.20	2024-05-02	Added info about NC° Postpartum Mode. Not safety-related.	Pievienota informācija par NC° pēcdzemdību režīmu. Nav saistīts ar drošību.
2.21	2024-09-24	Added Apple Watch 10 as a compatible temperature source. Not safety-related.	Pievienots Apple Watch 10 kā saderīgs temperatūras avots. Nav saistīts ar drošību.
2.22	2024-10-24	Added Oura Ring Gen 4. Updated OS requirements (Android 10+, iOS 16+). Not safety-related.	Pievienots Oura Ring Gen 4. Atjaunināti OS prasības (Android 10+, iOS 16+). Nav saistīts ar drošību.
2.23	2025-03-07	Added URL for Natural Cycles IFU. Not safety-related.	Pievienots URL, lai piekļūtu Natural Cycles IFU. Nav saistīts ar drošību.
2.24	2025-05-16	Added instructions on how to use Natural Cycles with NC° Band hardware option. The change is not necessary for safety reasons.	Pievienoti norādījumi par to, kā lietot Natural Cycles ar NC° Band aparatūras opciju. Izmaiņas nav nepieciešamas drošības apsvērumu dēļ.
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.	Pievienota informācija par NC° Perimenopause Mode. Minimālās sistēmas operētājsistēmas prasības operētājsistēmai Android OS atjauninātas uz versiju 11 un jaunāku. Izmaiņas nav nepieciešamas drošības apsvērumu dēļ.
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	Pievienoti jaunāki Apple Watch modeļi (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 vai SE3) kā saderīgi temperatūras avoti Natural Cycles lietotnei. Atjauninātas minimālās sistēmas darbības prasības uz 17. versiju un jaunākām versijām operētājsistēmai iOS. Atjauninātas NC°

		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.	dzimstības kontroles un NC° grūtniecības plāna auglības krāsas. Pievienots skaidrojums, kuri Natural Cycles lietotnes režīmi ir medicīnas ierīces un kuri ir labsajūtas funkcijas. Izmaiņas nav nepieciešamas drošības apsvērumu dēļ.
2.27	02.03.2026.	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.	Pievienoti norādījumi par Natural Cycles lietošanu ar atsevišķiem Garmin pulksteņiem. Atjaunināts formulējums sadaļā "Lietojumprogrammas pārskats". Izmaiņas nav nepieciešamas drošuma apsvērumu dēļ.
2.28	04.03.2026.	Added one additional compatible Garmin watch model. The change is not necessary for safety reasons.	Pievienots vēl viens saderīgs Garmin pulksteņa modelis. Izmaiņas nav nepieciešamas drošuma apsvērumu dēļ.
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 deprecated. The changes are not necessary for safety reasons.	Pievienots Oura Ring Gen 5 un Garmin CIRQA™ viedā aproce kā saderīgi temperatūras avoti Natural Cycles lietojumprogrammai. Atjaunināta Brazīlijas reģistrācijas turētāja adrese tikai portugāļu valodas lietošanas instrukcijā. Noņemtas atsauces uz tīmekļa lietotni, jo tā tiek novecojsi. Izmaiņas nav nepieciešamas drošības apsvērumu dēļ.
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	Apvienotas sadaļas „Natural Cycles un termometrs” un sadaļa par Natural Cycles un katru nēsājamo ierīci vienā sadaļā „Natural Cycles un mērierīce”, lai vienkāršotu saturu par mērierīcēm. Pievienots WHOOP MG un 5.0 kā saderīgas nēsājamās ierīces. Atjaunināts saīsinājums PCOS uz PMOS atbilstoši stāvokļa nosaukuma maiņai. Izmaiņas nav nepieciešamas drošības apsvērumu dēļ.

		change is not necessary for safety reasons.	
--	--	---	--