Natural Cycles

Priručnik za korisnice / Upute za uporabu

Prije nego što počneš koristiti Natural Cycles, pročitaj ovaj priručnik.

Namjena uključujući indikacije za upotrebu

Natural Cycles je samostalna softverska aplikacija namijenjena ženama starijim od 18 godina, za praćenje plodnih dana. Natural Cycles se može koristiti za sprječavanje trudnoće (kontracepcija) ili planiranje trudnoće (začeće).

Namijenjeni korisnik

Žene reproduktivne dobi. pedijatrijska populacija mlađa od 18 godina isključena je iz ciljne skupine. korisnica treba biti sposobna pročitati ovaj korisnički priručnik i koristiti aplikaciju Natural Cycles.

Namjena okruženja za uporabu

uređaj je namijenjen za korištenje u ne-medicinskom okruženju.

Kontraindikacije

Ne postoje poznate kontraindikacije za korištenje Natural Cycles.

nuspojave

Proizvod nema poznate izravne nuspojave na ljudsko tijelo.

Natural Cycles možda nije dobar izbor za tebe ako

- Imaš zdravstveno stanje kod kojeg bi trudnoća predstavljala značajan rizik za tebe ili fetus. Natural Cycles ne može ti sto posto jamčiti da nećeš zatrudnjeti. Ako trudnoća za tebe predstavlja značajan rizik, razgovaraj sa svojim liječnikom o najboljoj kontracepcijskoj opciji za tebe.
- Trenutno koristiš hormonalnu kontracepciju ili prolaziš kroz hormonsku terapiju koja sprječava ovulaciju. Natural Cycles će ti uglavnom davati crvene dane ako ne ovuliraš. Aplikaciju možeš istraživati u načinu rada Demo Mode dok ne prekineš s hormonskom kontracepcijom ili terapijom.

Upozorenja

⚠️ Nijedna metoda kontracepcije nije 100% učinkovita. Natural Cycles ne može jamčiti da nećeš zatrudnjeti, već ti samo govori možeš li i kada možeš zatrudnjeti na temelju podataka koje unosiš u aplikaciju.

⚠️ Čak i ako koristiš aplikaciju savršeno, i dalje može doći do neplanirane trudnoće. Natural Cycles je 93 % učinkovit kod uobičajene upotrebe, što znači da 7 od 100 žena zatrudni tijekom jedne godine korištenja. Kod savršene upotrebe aplikacije, tj. ako nikada nemaš nezaštićene odnose na Crvene dane, Natural Cycles je 98 % učinkovit, što znači da 2 od 100 žena zatrudni tijekom jedne godine korištenja.

⚠️ Na Crvene dane moraš ili apstinirati ili koristiti zaštitu, poput kondoma ili nekog drugog oblika barijerne zaštite, kako bi spriječila trudnoću. Ako prije nisi koristila nehormonsku metodu kontracepcije, pobrini se da imaš metodu pri ruci za korištenje tijekom Crvenih dana.

⚠️ Naši podaci pokazuju da žene koje prelaze na Natural Cycles s hormonske kontracepcije imaju veći rizik od trudnoće jer se općenito još nisu navikle koristiti druge oblike zaštite, poput kondoma ili nekog drugog oblika mehaničke zaštite.

⚠️ ako prestaješ s hormonskom kontracepcijom, prvo možeš imati krvarenje nakon prestanka uzimanja kontraceptiva, koje je mnogo slabije od tvoje prave menstruacije. pravu menstruaciju obično ćeš dobiti nekoliko tjedana kasnije. krvarenje nakon prestanka uzimanja kontraceptiva ne bi trebalo unositi kao “menstruaciju”. ako nisi sigurna imaš li krvarenje nakon prestanka uzimanja kontraceptiva ili menstruaciju, obrati se svom liječniku.

⚠️ Natural Cycles ne štiti od spolno prenosivih infekcija (STI). Koristi kondom za zaštitu od STI.

⚠️ Uvijek provjeri svoj status plodnih dana za taj dan. Imaj na umu da su predviđanja plodnih dana za nadolazeće dane samo predviđanja i mogu se promijeniti u budućnosti. Ako nisi sigurna u svoj status plodnih dana i ne možeš pristupiti aplikaciji, suzdrži se od odnosa ili koristi zaštitu u međuvremenu.

⚠️ Ako istražuješ demo verziju aplikacije, imaj na umu da je ona samo informativna i edukativna te ne prikazuje stvarne podatke. Nemoj koristiti informacije prikazane u demo načinu rada za zaštitu od trudnoće.

⚠️ Ako si uzela Hitna kontracepcija, to bi trebala označiti u aplikaciji. Zatim možeš nastaviti s mjerenjem kao i obično, a algoritam će uzeti u obzir dodatne hormone iz tablete. Imaj na umu da krvarenje koje možeš iskusiti nekoliko dana nakon uzimanja hitne kontracepcije nije isto što i tvoja uobičajena menstruacija i ne bi ga trebala unositi u aplikaciju. Ako ti menstruacija kasni više od tjedan dana u odnosu na uobičajeni početak, trebala bi napraviti test na trudnoću.

Mjere opreza

- Kao kontracepcija, Natural Cycles ti možda manje odgovara ako imaš neredovite menstraulni ciklus (npr. cikluse kraće od 21 dan ili dulje od 35 dana) i/ili jako promjenjive temperature, jer je u tim okolnostima teže predvidjeti plodni dani. Učinkovitost Natural Cyclesa kao kontracepcije ne ovisi o redovitosti ciklusa, ali ćeš imati veći broj Crveni dan, što može smanjiti tvoje zadovoljstvo Natural Cyclesom. To se može dogoditi u sljedećim slučajevima:
  - **ako prestaneš uzimati hormonsku kontracepciju**. može proći nekoliko ciklusa nakon prestanka uzimanja hormonske kontracepcije prije nego što tvoj ciklus ponovno postane redovitiji. tijekom tih ciklusa možeš očekivati više Crvenih dana, zbog čega ćeš češće trebati koristiti zaštitu ili se suzdržati od odnosa.
  - **Ako imaš medicinska stanja koja uzrokuju neredovite cikluse, kao što su sindrom policističnih jajnika (PCOS) ili poremećaji štitnjače**
  - **Ako doživljavaš simptome (peri)menopauze.**
- Nakon poroda preporučujemo da ponovno počneš koristiti Natural Cycles kad dobiješ prvu menstruaciju, bez obzira dojiš li ili ne. Ako želiš početi koristiti Natural Cycles i ranije, možeš očekivati samo Crvene dane sve dok se ne potvrdi tvoja prva ovulacija. Koliko će vremena trebati da dobiješ prvu menstruaciju nakon poroda može se jako razlikovati od osobe do osobe, a općenito je duže za žene koje doje. Imaj na umu da postoji rizik od trudnoće čak i prije nego što se prva menstruacija vrati, pa trebaš koristiti neki oblik kontracepcije ako želiš spriječiti novu trudnoću. Ako isključivo dojiš i rodila si prije manje od šest mjeseci, LAM (laktacijska amenoreja metoda) može biti učinkovita metoda kontracepcije nakon poroda.
- Kad kreneš koristiti Natural Cycles, može trebati neko vrijeme da aplikacija upozna tvoj jedinstveni ciklus, pa ćeš tijekom prva jedan do tri ciklusa imati više Crvenih dana. To je važno kako bi aplikacija bila učinkovita od prvog dana korištenja, a kad Natural Cycles otkrije tvoju ovulaciju, vjerojatno ćeš dobivati više Zelenih dana. Važno je znati da se na status plodnih dana koji aplikacija prikazuje možeš osloniti već od prvog dana korištenja.
- Uvijek provjeri da ti je aplikacija ažurirana na najnoviju verziju. Korištenje najnovije verzije pomaže da aplikacija bude zaštićena od kibernetičkih prijetnji i ranjivosti. Aplikacija se ažurira putem trgovine aplikacija. Natural Cycles preporučuje da postaviš svoj pametni telefon tako da automatski ažurira aplikaciju.
- Uvijek se pobrinuti da operativni sustav (OS) uređaja koji koristiš za pristup aplikaciji Natural Cycles bude ažuran. Korištenje najnovije verzije OS-a pomoći će zaštititi tvoju aplikaciju od prijetnji i ranjivosti u području kibernetičke sigurnosti.
- Kako bi podaci koje unosiš u Natural Cycles bili točni, uvijek koristi toplomjer ili nosivi uređaj koji ispunjava specifikacije navedene u odjeljku “Checklist”.
- Uvijek slijedi upute u “Natural Cycles i mjerni uređaj” kako bi povećala točnost otkrivanja ovulacije.

popis zadataka

Za početak korištenja aplikacije Natural Cycles trebat će ti sljedeće:

1. Natural Cycles račun

Za pristup putem aplikacije preuzmi aplikaciju na svoj Android, iPhone ili iPad preko Google Playa ili App Storea. Zatim slijedi korake registracije kako bi kreirala svoj osobni račun. Provjeri je li uređaj koji koristiš za pristup Natural Cycles aplikaciji spojen na internet. Tvoj Natural Cycles račun je osoban i ne bi ga smjela koristiti nitko osim tebe.

2. mjerni uređaj

Da bi se pokrenula, trebat će ti kompatibilno nosivo ili oralni bazalni termometar. Kompatibilna nosiva su: NC° Band, NC° Ring, Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 ili Gen 5), Apple Watch sa senzorima temperature (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 ili SE3), Garmin nosivo (Enduro™ 3, Enduro™ 4, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, tactix® 8, quatix® 8, quatix® 8 Pro, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1, CIRQA Band, MARQ® (Gen 3), Approach® S72) ili WHOOP (MG ili 5.0).

Ako se odlučiš mjeriti termometrom, imaj na umu da moraš koristiti bazalni termometar, koji je osjetljiviji od običnih toplomjera za temperaturu i prikazuje dvije decimale (npr. 36,72 °C / 98,11 °F).
Napomena: nemoj koristiti podatke o temperaturi s nosivog prikazane u aplikaciji za donošenje medicinskih odluka (npr. dijagnosticiranje povišene tjelesne temperature).
Napomena: ako imaš stanje koje utječe na noćnu temperaturu kože, ne preporučuje se koristiti nosivi mjerni uređaj kao izvor podataka za Natural Cycles.
Napomena: ako iz bilo kojeg razloga trebaš promijeniti svoj mjerni uređaj, novi uređaj trebaš početi koristiti na početku menstruacije.

3. Testovi za ovulaciju (neobavezno)

Ovulacijski (LH) testovi su trakice za testiranje urina koje otkrivaju nagli porast luteinizirajućeg hormona koji se događa jedan do dva dana prije ovulacije. Korištenje LH testova uz Natural Cycles je opcionalno, ali može pomoći povećati preciznost otkrivanja ovulacije i tako povećati broj Zelenih dana koje ćeš vidjeti ako želiš spriječiti trudnoću. Korištenje LH testova neće utjecati na učinkovitost Natural Cyclesa kao kontracepcije. Ako planiraš trudnoću, preporučujemo korištenje LH testova jer ti mogu pomoći da pronađeš svoje najplodnije dane. LH testove možeš kupiti na shop.naturalcycles.com ili izravno u samoj aplikaciji.

Natural Cycles i mjerni uređaj

kako mjeriti

Slijedi korisnički priručnik koji dolazi uz tvoj mjerni uređaj kako bi mjerila preko noći (za nosiva) ili ujutro (za bazalne termometre).

kada mjeriti – nosivi uređaj

Ako koristiš nosivo za mjerenje preko noći, tvoja se temperatura sinkronizira u skladu s uputama proizvođača nosivog. Možda će biti potrebni dodatni koraci za sinkronizaciju temperature s nosivog u NC° app – za više detalja pogledaj poruke u aplikaciji. Nastoj mjeriti barem pet dana u tjednu.

kada mjeriti – bazalni termometar

Mjeri svoju temperaturu jednom dnevno, što je češće moguće, kako bi algoritam što brže upoznao tvoj jedinstveni ciklus. Pogledaj upute proizvođača termometra za informacije o tome kako koristiti svoj termometar. Nastoj mjeriti barem pet dana u tjednu. Mali trik koji ti može pomoći da se sjetiš je da staviš termometar na svoj telefon prije odlaska na spavanje.

kada isključiti podatke o temperaturi

Određene okolnosti mogu utjecati na tvoje podatke. To može otežati algoritmu praćenje tvog ciklusa. Kako bi pomogla našem algoritmu da nauči više o tvom ciklusu i točno pronađe ovulaciju, koristi funkciju “Isključi temperaturu” u aplikaciji ako:

- Osjećaš se mamurno
- Osjećaš se loše
- Spavala si drugačije (>2 sata više/manje nego inače – primjenjivo samo ako koristiš termometar)

Lijekovi također mogu utjecati na tvoju temperaturu. Ako redovito uzimaš lijekove ili antipiretike (tvari koje snižavaju temperaturu), dobro je posavjetovati se s liječnikom kako biste zajedno procijenili njihov utjecaj na tvoju temperaturu.

proizvodi Natural Cycles

Natural Cycles nudi pet načina rada između kojih korisnici mogu birati, ovisno o svojim ciljevima vezanima uz plodne dane:

- NC° Birth Control - za sprječavanje trudnoće
- NC° Plan Pregnancy - za povećanje šanse za začeće
- NC° Follow Pregnancy - za praćenje tijeka trudnoće
- NC° Postpartum – za podršku oporavku nakon poroda
- NC° Perimenopause - za razumijevanje i lakše snalaženje u menopauzalnim promjenama

Ovih pet načina rada možeš odabrati prije registracije, a kasnije i u samoj aplikaciji, ako želiš promijeniti način rada.

Kontracepcija: NC° Birth Control

Kako funkcionira

Tvoja jutarnja rutina s Natural Cycles izgleda ovako:

1. Izmjeri ili napravi sinkronizaciju svojih podataka kada se probudiš, kako je opisano u odjeljku “Natural Cycles i mjerni uređaj”.

2. Dodaj ili sinkroniziraj svoju temperaturu i informaciju imaš li menstruaciju u aplikaciju. Dodirni polje za temperaturu na kartici “Danas” kako bi dodala, isključila ili uredila temperaturu (samo za korisnice termometra). Za bilježenje menstruacije, LH testa, seksa ili drugih alata za praćenje, dodirni gumb plus (ikona “+”). Nakon što dodaš ili ažuriraš svoje podatke, aplikacija će ponovno izračunati tvoj status za taj dan.

3. Provjeravaj svoj status plodnih dana za taj dan – svaki dan. Aplikacija će ti prikazati tvoj status plodnih dana odmah nakon što uneseš prvi set podataka. Tvoj status za taj dan prikazan je crvenom i zelenom bojom u cijeloj aplikaciji.



Zeleno = Nisu plodni dani
Zeleni dan označava da nemaš plodne dane i možeš imati spolni odnos bez zaštite. Zeleni dani označeni su zelenim kružićem s riječima “Not fertile” unutra.



Crveno = koristi zaštitu
Crveni dani označavaju da vrlo vjerojatno imaš plodne dane i da postoji rizik od trudnoće. Koristi zaštitu (poput kondoma ili drugog oblika barijerne zaštite) ili se suzdrži od odnosa kako bi spriječila trudnoću. Crveni dani prikazani su crvenim kružićem unutar kojeg piše “Use protection”.

Aplikacija će prikazati predviđenu i potvrđenu ovulaciju, kao i predviđene dane menstruacije. Aplikacija također prikazuje prognozu statusa plodnih dana za nadolazeće dane i mjesece. Važno je imati na umu da se prognoze mogu mijenjati i ne bi ih trebalo smatrati konačnim rezultatom, zbog čega bi trebala provjeravati svoj status za dan – svaki dan.

Sažetak kliničkih studija – koliko je Natural Cycles učinkovit kao kontracepcija?

Natural Cycles je 93 % učinkovita kod uobičajene upotrebe. Kod savršene upotrebe, tj. ako nikad nemaš nezaštićen odnos na Crveni dan, Natural Cycles je 98 % učinkovita.

Provedena su klinička istraživanja kako bi se procijenila učinkovitost Natural Cyclesa kao kontracepcije. Trenutna verzija algoritma (v.3) ispitana je na 15 570 žena (prosječne dobi od 29 godina). Na kraju istraživanja utvrđene su sljedeće uobičajeno korištene stope neuspjeha:

1. Aplikacija ima stopu neuspjeha metode od 0,6, što je mjera toga koliko često aplikacija pogrešno prikazuje Zeleni dan kada je žena zapravo u plodnim danima i zatrudni nakon što je imala nezaštićen odnos na taj Zeleni dan. To znači da 0,6 od 100 žena koje koriste aplikaciju tijekom jedne godine zatrudni zbog ove vrste neuspjeha.
2. aplikacija ima Pearl indeks savršene upotrebe 1, što znači da će 1 od 100 žena koje koriste aplikaciju tijekom jedne godine i zatrudne, zatrudnjeti zato što:
    a. Imali su nezaštićen odnos na Zeleni dan koji je pogrešno označen kao dan izvan plodnih dana (tj. neuspjeh metode); ili
    b. Imali su zaštićen odnos na Crveni dan, ali je odabrana metoda kontracepcije zakazala.
3. Aplikacija ima Pearl Index od 6,5 za tipičnu upotrebu, što znači da se ukupno 6,5 žena od 100 zatrudni tijekom jedne godine korištenja, zbog svih mogućih razloga (npr. pogrešno označeni Zeleni dani, nezaštićen spolni odnos na Crvene dane i neuspjeh metode kontracepcije koja se koristi na Crvene dane).

Sažetak kliničkih podataka za 15 570 žena o učinkovitosti Natural Cycles za trenutačnu verziju algoritma.

algoritam Verzija	**raspon datuma istraživanja**	**# žene**	**vrijeme izloženosti** **(žene-godine)**	**# trudnoće** **[worst-case]**	**Tipična uporaba PI** **(interval pouzdanosti od 95%) [worst-case]**	**stopa neuspjeha metode** **(95% interval pouzdanosti)**
v.3	rujan 2017 - travanj 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9-7,1) [7.9]	0,6 (0,4-0,8)

Učinkovitost Natural Cyclesa za dvije podskupine – žene koje su koristile hormonsku kontracepciju unutar 60 dana prije korištenja aplikacije i žene koje nisu koristile hormonsku kontracepciju unutar 12 mjeseci prije korištenja aplikacije.

Podskupina	**PI tipične uporabe (95 % interval pouzdanosti)**
nedavna hormonska kontracepcija 3779 žena	8,6 % (7,2-10,0)
Bez hormonalne kontracepcije 8412 žena	5,0 % (4,3-5,7)

U dodatku ovog priručnika možeš pronaći pregled učinkovitosti različitih kontracepcijskih metoda. To će ti pomoći da razumiješ očekivanu učinkovitost svih oblika kontracepcije.

upute ako prekidaš s hormonskom kontracepcijom

vrsta kontracepcije	**Kada možeš početi koristiti Natural Cycles?**
kontracepcijska pilula (kombinirana, srednja ili mini)	Preporučujemo da popiješ sve aktivne tablete iz pakiranja. Natural Cycles možeš početi koristiti čim završiš s njima. U početku ćeš imati velik broj Crvenih dana, ali to će se s vremenom poboljšati.
Hormonska spirala (intrauterini uložak)	Natural Cycles možeš početi koristiti dan nakon što ti ga uklone.
Kontracepcijski implantat	Možeš početi koristiti Natural Cycles dan nakon što je uklonjen.
Hormonski flaster, hormonski kontracepcijski prsten	S Natural Cycles možeš početi odmah dan nakon što ti je uklonjen. U početku ćeš imati puno Crvenih dana, ali to će se s vremenom poboljšati.
Kontracepcijska injekcija	Možeš početi koristiti Natural Cycles kada učinak injekcije popusti. To traje osam do trinaest tjedana, ovisno o tome koju si injekciju primila.

Ako prestaješ uzimati hormonsku kontracepciju, prvo možeš imati krvarenje nakon prestanka uzimanja kontraceptiva, koje je puno blaže od tvoje prave menstruacije. Svoju pravu menstruaciju obično ćeš dobiti nekoliko tjedana kasnije. Krvarenje nakon prestanka uzimanja kontraceptiva **ne** treba unositi u aplikaciju kao “menstruaciju”.

Napomena: bakreni intrauterini uložak (IUD) ne sadrži hormone i zato ne sprječava ovulaciju. Zato možeš koristiti Natural Cycles zajedno s bakrenim IUD-om kako bi dobila uvid u svoje tijelo i menstraulni ciklus bez potrebe za korištenjem barijerne metode na Crveni dan.

Ako zatrudniš dok koristiš Natural Cycles

Ako ti menstruacija kasni i temperatura se ne spušta, možda si trudna i aplikacija će te potaknuti da napraviš test na trudnoću kako bi potvrdila trudnoću. Ako je test pozitivan, obrati se svom liječniku i označi to u aplikaciji.

NC° planiranje trudnoće

Natural Cycles način rada Plan Pregnancy donosi korisnicima izravnu korist u obliku pomoći pri začeću, a medijalno vrijeme do trudnoće iznosi dva ciklusa za većinu žena bez smanjene plodnosti.[1] Ako planiraš trudnoću, prilikom prijave u aplikaciju odaberi Natural Cycles° Plan Pregnancy. Ako si već prijavljena u aplikaciji, možeš otići na stranicu postavki i odabrati NC° Plan Pregnancy. U ovom modu se tvoji plodni dani prikazuju kao ljestvica, tako da možeš prepoznati dane kada je najvjerojatnije da ćeš zatrudnjeti. I ovdje vrijedi ista jutarnja rutina kao u NC° Birth Control modu – izmjeri ili sinkroniziraj svoju temperaturu, dodaj ili napravi sinkronizacija podataka i provjeri svoj status plodnih dana.



Najplodniji dani	Vrlo visoki plodni dani	Visoki plodni dani	Srednji plodni dani	Niski plodni dani	Vjerojatno nije riječ o plodnim danima	Potrebno je još podataka	Nisu plodni dani

Ako planiraš trudnoću, preporučujemo da radiš LH testove jer se pojavnost LH-a podudara s tvojim najplodnijim danima. Ako ti menstruacija kasni i temperatura ti ne pada, aplikacija će te potaknuti da napraviš test na trudnoću kako bi potvrdila trudnoću.

NC° Follow Pregnancy

Kada zatrudniš, aplikaciju možeš koristiti kao kalendar trudnoće i pratiti svoj tjedni razvoj i razvoj svoje bebe.

NC° Postpartum

Nakon što rodiš, imaš mogućnost uključiti način rada NC° Postpartum. NC° Postpartum vodi te kroz fizički i mentalni oporavak nakon poroda uz sadržaje osmišljene da podrže tvoje cjelokupno zdravlje i dobrobit tijekom ove privremene prijelazne faze. Iako mjerenje temperature nije obavezno, potičemo te da mjeriš jer to pomaže algoritmu NC° otkriti kada ti se vrate plodni dani. Dok algoritam NC° ne otkrije ovulaciju, dobit ćeš Crvene dane. Način rada NC° Postpartum možeš isključiti u bilo kojem trenutku.

1 Favaro, C., et al. (2021). Time to pregnancy for women using a fertility awareness-based mobile application. Journal of Women's Health.

NC° Perimenopause

Kako se približavaš menopauzalnoj tranziciji, imaš mogućnost uključiti način NC° Perimenopause. Kada korisnice uključe ovaj način, NC° algoritam za menopauzu analizira podatke kako bi im pomogao otkriti u kojoj se fazi perimenopauze najvjerojatnije nalaze. NC° Perimenopause nudi svakodnevne upite kako bi korisnice mogle pratiti svoje simptome, krvarenje, temperature i druge podatke, pa im na temelju tih unosa može pružiti svakodnevne uvide. Promjene i trendovi ciklusa mogu se pratiti u ovom načinu, a podatke je moguće preuzeti u PDF obliku i podijeliti s liječnicima. Korisnice mogu koristiti NC° Perimenopause bez obzira na svoje potrebe za kontracepcijom.

demo način

U demo modu možeš vidjeti kako bi aplikacija mogla izgledati s nekoliko ciklusa podataka, ali ne možeš dodavati svoje podatke. Ovo je samo za potrebe demonstracije, demo mod ti ne može dati nikakve informacije o tvojim plodnim danima.

ako trenutačno koristiš hormonsku kontracepciju, aplikaciji ćeš pristupiti u demo načinu rada. kada prestaneš koristiti hormonsku kontracepciju, vrlo ćeš lako moći pristupiti punoj verziji aplikacije. aplikacija će tada funkcionirati za kontracepciju ili za planiranje trudnoće.

Problemi / rješavanje poteškoća

ako ne možeš pristupiti aplikaciji, ako aplikacija ne radi ispravno ili sumnjaš da nešto nije u redu s tvojim trenutačnim statusom plodnih dana, slijedi korake u nastavku:

1. Koristi zaštitu, poput kondoma ili nekog drugog oblika barijerne zaštite, sve dok se pogreška ne ispravi.
2. Molimo te da kontaktiraš našu korisničku podršku putem help.naturalcycles.com i naši educirani agenti podrške će ti pomoći.
3. Ozbiljne incidente koji uključuju ovaj uređaj treba prijaviti i Natural Cyclesu i nadležnom tijelu u tvojoj zemlji. “Ozbiljan incident” znači bilo koji incident koji je izravno ili neizravno doveo, mogao dovesti ili bi mogao dovesti do bilo čega od sljedećeg:
    a. smrt pacijentice, korisnice ili druge osobe,
    b. privremeno ili trajno ozbiljno pogoršanje zdravstvenog stanja pacijenta, korisnika ili druge osobe,
    c. ozbiljna prijetnja javnom zdravlju;

Pregled aplikacije

U aplikaciji možeš vidjeti svoj status plodnih dana za taj dan na nekoliko različitih prikaza.

Današnji prikaz

Ovo je tvoj glavni prikaz, s brzim pregledom svega što ti treba. Prikazuje obojeni krug sa statusom plodnih dana za taj dan. Ispod njega pronaći ćeš predviđanja za nadolazeće dane i više informacija o trenutnoj fazi tvog ciklusa.

Dodavanje podataka

Tvoji podaci o temperaturi automatski će proći kroz sinkronizaciju ili ih možeš unijeti ručno, ovisno o svom uređaju. Dodirni polje za temperaturu na kartici Today kako bi dodala, isključila ili uredila (samo za korisnice termometra) temperaturu. Za bilježenje menstruacije, LH testa, seksa ili drugih alata za praćenje, dodirni plus gumb (“+” ikona).

Prikaz kalendara

Vidi svoje predviđene Crvene i Zelene dane, ovulaciju i menstruaciju za taj mjesec. Ova se predviđanja mogu mijenjati kako dodaješ više podataka, zato se za svakodnevnu kontracepciju ili planiranje trudnoće uvijek oslanjaj na karticu Today. Prošle podatke možeš lako vidjeti i u kalendaru, dodirom na pojedine dane.

Grafički prikaz

Vizualizacija tvoje jedinstvene krivulje temperature; graf možeš koristiti kako bi vidjela kako se tvoji plodni dani i menstruacija podudaraju dok se tvoja temperatura mijenja tijekom ciklusa. Prijeđi prstom slijeva nadesno kako bi lako pregledala svoje prošle cikluse i zumiraj prema unutra ili van kako bi promijenila vremenski interval. Koristi složeni prikaz kako bi usporedila cikluse i vidjela kako se tvoji zabilježeni alati za praćenje podudaraju s tvojim podacima.

Izvanmrežni način

I dalje možeš unositi podatke dok si offline, ali aplikacija ne može izračunati tvoj status plodnih dana. Tijekom tog razdoblja kartica “Danas” prikazivat će narančasti krug i status “Koristi zaštitu”. Koristi barijernu metodu (npr. kondome) ili se suzdrži od seksa dok ponovno ne budeš online i tvoj se status ne ažurira.

Pregled algoritma za plodnost

Opis algoritma

Natural Cycles algoritam za plodnost (koji se koristi u načinima rada NC° Birth Control i NC° Plan Pregnancy) razvijen je primjenom naprednih tehnika strojnog učenja za predviđanje i otkrivanje ovulacije, što mu omogućuje prepoznavanje tvojih plodnih dana. Algoritam koristi svakodnevna mjerenja temperature (bazalnim termometrom ili kompatibilnim nosivim uređajem), podatke o menstruaciji i neobavezne LH-testove kako bi ti pružio dnevni status plodnih dana.

Klinička evaluacija algoritma

Klinička evaluacija Natural Cycles algoritma za plodnost koji se temelji na strojnom učenju provodi se analizom podataka korisnica aplikacije Natural Cycles koje su dale informirani pristanak za korištenje njihovih anonimiziranih podataka u svrhu istraživanja i razvoja

algoritma. Završni skup podataka za testiranje uključuje ukupno 111 446 korisnica i 1 031 706 potpunih ciklusa. Učinkovitost Natural Cycles algoritma za plodnost uspoređuje se s učinkovitošću prethodne verzije Natural Cycles algoritma za plodnost (Statistički algoritam v3.6.0) i ocjenjuje prema unaprijed definiranim ključnim pokazateljima učinkovitosti (KPI-jevima). Validacija je potvrdila da je ova verzija Natural Cycles algoritma za plodnost jednako sigurna i učinkovita kao i prethodna verzija Natural Cycles algoritma za plodnost.

Opis platforme

aplikacija Natural Cycles, verzija 5.3.14 i novije
Verzija medicinskog proizvoda: E
Uređaji koji se mogu koristiti za pristup aplikaciji:

- mobilni telefon s Android OS-om (verzija 11 ili novija) ili iOS-om (verzija 17 ili novija), internet brzinom od najmanje 250 kbps.

pristup uputama za korištenje

upute za korištenje možeš pronaći online na Natural Cycles web stranici (https://naturalcycles.app/IFU) i u svojoj aplikaciji na stranici “Regulatory”.
ako želiš papirnatu kopiju uputa za korištenje, poslat ćemo ti je bez ikakvih troškova. javi se korisničkoj podršci sa svojim zahtjevom.

Prestani koristiti Natural Cycles

Kada se prijaviš na Natural Cycles, bilo da se radi o mjesečnoj ili godišnjoj pretplati, moraš je otkazati ako ne želiš da se tvoja pretplata automatski obnovi za sljedeće razdoblje. Otkazivanje pretplate mora se obaviti najmanje 24 sata prije nego što je planirano automatsko obnavljanje. Pogledaj help.naturalcycles.com za detaljan opis kako uspješno otkazati pretplatu. Za više informacija o tome kako Natural Cycles obrađuje tvoje podatke, pogledaj našu Politiku privatnosti.

Sigurnost

Natural Cycles održava visoku razinu sigurnosti i zaštite podataka u aplikaciji. Aplikacija se kontinuirano nadzire zbog sigurnosnih događaja i povreda podataka. Ako dođe do sigurnosnog incidenta ili povrede podataka, on će biti brzo riješen prema uspostavljenim postupcima, a ti ćeš dobiti sve potrebne informacije za sigurno daljnje korištenje aplikacije. Unatoč tim mjerama, određeni kibernetički rizici i dalje postoje.

Neovlašten pristup tvom računu

Ako su tvoji podaci za prijavu ugroženi, neovlaštena osoba može dobiti pristup tvom računu i osobnim podacima. Kako bi smanjila taj rizik, koristi jaku lozinku i čuvaj svoje podatke za prijavu povjerljivima.

Phishing i lažna komunikacija

Napadači mogu pokušati doći do tvojih podataka za prijavu putem e-pošte ili poruka koje izgledaju kao da dolaze od Natural Cycles. Natural Cycles neće tražiti tvoju lozinku osim ako sama ne pokreneš resetiranje lozinke ili zahtjev za podršku. Ne bi trebala dijeliti svoje podatke za prijavu kao odgovor na nepoznate ili neželjene poruke.

Pristup s dijeljenih ili ugroženih uređaja

Ako koristiš svoj račun na dijeljenim ili nesigurnim uređajima, tvoji podaci mogu biti dostupni drugim osobama. Taj rizik možeš smanjiti tako da se odjaviš nakon korištenja i osiguraš da je tvoj uređaj zaštićen. Ako posumnjaš na neovlašten pristup, odmah promijeni lozinku i kontaktiraj podršku kako bi se prekinule aktivne sesije.

Regulatorna usklađenost

NC° Birth Control i NC° Plan Pregnancy medicinski su softverski uređaji u skladu s Uredbom (EU) 2017/745 o medicinskim proizvodima (MDR). Svi ostali modusi u aplikaciji Natural Cycles označeni su kao wellness modusi na temelju njihove funkcionalnosti.

opće informacije

Objašnjenje simbola

 Proizvođač

 CE oznaka

 Oprez

 korisnički priručnik/upute za uporabu

EU izjavu o sukladnosti

Ime proizvođača:
NaturalCycles Nordic AB

Adresa proizvođača:
St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Švedska

korisnička podrška:
help.naturalcycles.com

Naziv uređaja:

Natural Cycles

Izjavljujemo da ovaj proizvod ispunjava sve primjenjive zahtjeve Uredbe (EU) 2017/745 za medicinske proizvode (MDR) i nosi oznaku CE0123.

datum objave:
studeni 2026

Verzija dokumenta:
EU v2.31

DODATAK: Ova tablica prikazuje podatke o učinkovitosti različitih metoda kontracepcije, od najmanje do najučinkovitije pri uobičajenoj uporabi.
Reference: Contraceptive Technology (Tablica 26 - 1). 21. izdanje, 2018.

Postotak žena koje dožive neplaniranu trudnoću tijekom prve godine tipične uporabe i prve godine savršene uporabe kontracepcije te postotak onih koje nastavljaju s uporabom na kraju prve godine. Sjedinjene Američke Države.

Metoda	% žena koje dožive neplaniranu trudnoću tijekom prve godine korištenja		% žena koje nastavljaju koristiti nakon godinu dana[3]
	Tipična upotreba[1]	Savršena upotreba[2]	
bez metode[4]	85	85	
Spermicidi[5]	21	16	42
ženski kondom[6]	21	5	41
Prekid snošaja	20	4	46
Dijafragma[7]	17	16	57
Spužvica	17	12	36
Žene koje su već rađale	27	20	
Nerotkinje	14	9	
Metode praćenja plodnih dana[8]	15		47
Ovulacijska metoda[8]	23	3	
TwoDay metoda[8]	14	4	
Standard Days metoda[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Simptotermalna metoda[8]	2	0,4	
Muški kondom[6]	13	2	43
Kombinirana i samo progestinska pilula	7	0,3	67

Evra flaster	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterini kontraceptivi			
ParaGard (bakarni T)	0,8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0.2	0,2	
Liletta (52 mg LNG)	0.1	0,1	
Mirena (52 mg LNG)	0,1	0,1	80
Nexplanon	0,1	0,1	89
Okluzija jajovoda	0,5	0.5	100
Vazektomija	0,15	0,1	100

Hitna kontracepcija: upotreba tableta hitne kontracepcije ili postavljanje bakrenog intrauterinog uloška nakon nezaštićenog spolnog odnosa značajno smanjuje rizik od trudnoće.

Metoda laktacijske amenoreje: LAM je vrlo učinkovita, privremena metoda kontracepcije.[9]

1 među tipičnim parovima koji počinju koristiti neku metodu (ne nužno prvi put), postotak onih koji dožive neželjenu trudnoću tijekom prve godine ako ne prestanu koristiti metodu iz bilo kojeg razloga osim trudnoće. Procjene vjerojatnosti trudnoće tijekom prve godine tipične uporabe za metode temeljene na praćenju plodnih dana, prekinuti snošaj, muški kondom, pilulu i Depo-Provera preuzete su iz Nacionalnog istraživanja rasta obitelji (NSFG) iz razdoblja 2006.–2010., korigiranog za nedovoljno prijavljivanje pobačaja. Vidi tekst za izvođenje procjena za ostale metode.

2 Među parovima koji počnu koristiti neku metodu (ne nužno prvi put) i koriste je savršeno (dosljedno i ispravno), postotak onih koji dožive neželjenu trudnoću tijekom prve godine ako ne prestanu koristiti metodu iz nekog drugog razloga. Pogledaj tekst za objašnjenje kako je izračunata procjena za svaku metodu

3 među parovima koji pokušavaju izbjeći trudnoću, postotak onih koji nastave koristiti metodu tijekom jedne godine.

4 Ova procjena predstavlja postotak žena koje bi zatrudnjele unutar jedne godine među ženama koje se trenutno oslanjaju na reverzibilne metode kontracepcije kada bi potpuno prestale koristiti kontracepciju. Vidi tekst.

5 g gela od 150 mg, gel od 100 mg, 100 mg čepić, film od 100 mg.

6 Bez spermicida.

7 sa spermicidnom kremom ili gelom

8 Oko 80% segmenata uporabe FABM-a u NSFG istraživanju iz 2006.–2010. prijavljeno je kao kalendarska ritam metoda. Pojedine FABM metode se u SAD-u koriste preslabo da bi se pomoću NSFG podataka mogli izračunati tipični postoci neuspjeha za svaku metodu; stope za pojedine metode izvedene su iz kliničkih studija. Metode ovulacije i TwoDay temelje se na procjeni cervikalne sluzi. Standard Days metoda izbjegava spolni odnos od osmog do devetnaestog dana ciklusa. Natural Cycles je aplikacija za plodne dane koja zahtijeva da korisnica unosi mjerenja bazalne temperature (BBT), datume menstruacije i opcionalne rezultate LH urinskih testova. Symptothermal metoda je dvostruka metoda provjere koja se temelji na procjeni cervikalne sluzi za određivanje prvog dana plodnih dana te na procjeni cervikalne sluzi i temperature za određivanje posljednjeg dana plodnih dana.

9 Ipak, kako bi se zadržala učinkovita zaštita od trudnoće, čim se menstruacija ponovno pojavi, smanji učestalost ili trajanje dojenja, uvede hranjenje na bočicu ili beba navrši 6 mjeseci, potrebno je početi koristiti neku drugu metodu kontracepcije.

Povijest verzija

VERZIJA	DATUM	OPIS
2,19	25-07-2023	Ažuriran je minimalni zahtjev za iOS verziju za korisnice Apple Watcha. Ažurirana je verzija medicinskog proizvoda. Ažurirana je verzija aplikacije. Ažuriran je datum izdanja. Dodane su upute kako koristiti Natural Cycles zajedno s Apple Watchom. Promjena nije potrebna iz sigurnosnih razloga.
2.20	02-05-2024	Dodane su informacije o načinu NC° Postpartum. Promjena nije nužna iz sigurnosnih razloga.
2,21	24-09-2024	Dodana Apple Watch 10 kao kompatibilan izvor temperature za Natural Cycles aplikaciju. Promjena nije nužna iz sigurnosnih razloga.
2,22	24-10-2024	Dodali smo Oura Ring Gen 4 kao kompatibilan izvor temperature za Natural Cycles aplikaciju. Ažurirali smo minimalne zahtjeve za operativni sustav na verziju 10 i novije za Android OS te verziju 16 i novije za iOS. Ova promjena nije potrebna iz sigurnosnih razloga.
2,23	07-03-2025	Dodan URL za pristup Natural Cycles IFU-u. Promjena nije potrebna iz sigurnosnih razloga.
2.24	16-05-2025	Dodane su upute o tome kako koristiti Natural Cycles s NC° Band hardverskom opcijom. Promjena nije nužna iz sigurnosnih razloga.
2,25	11-09-2025	Dodali smo informacije o NC° Perimenopause načinu rada. Ažurirali smo minimalne zahtjeve za operativni sustav na verziju 11 i novije za Android OS. Promjena nije potrebna iz sigurnosnih razloga.
2,26	03-12-2025	Dodani su noviji modeli Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 ili SE3) kao kompatibilni izvori temperature za aplikaciju Natural Cycles. Ažurirani su minimalni zahtjevi operativnog sustava na verziju 17 i novije za iOS. Ažurirane su boje plodnih dana u načinima NC° Birth Control i NC° Plan Pregnancy. Dodano je pojašnjenje koji su načini aplikacije Natural Cycles medicinski proizvodi, a koji služe isključivo kao wellness funkcionalnost. Ova promjena nije nužna iz sigurnosnih razloga.
2.27	2026-03-02	Dodane su upute o tome kako koristiti Natural Cycles s odabranim Garmin satovima. Ažuriran je tekst u odjeljku “Pregled aplikacije”. Promjene nisu potrebne iz sigurnosnih razloga.
2.28	2026-03-04	Dodali smo još jedan kompatibilni Garmin sat (quantix® 8 Pro). Ova promjena nije nužna iz sigurnosnih razloga.
2.29	2026-07-20	Dodani su Oura Ring Gen 5 i Garmin CIRQA™ pametna narukvica kao kompatibilni izvori temperature za aplikaciju Natural Cycles. Ažurirana je adresa brazilskog nositelja registracije u portugalskoj verziji Upute za uporabu (IFU). Uklonjene su reference na web-aplikaciju jer se postupno ukida.</l:style1>

2.30_R1	2026-09-10	Dodan NC° Ring kao kompatibilni uređaj za mjerenje. Promjena nije neophodna iz sigurnosnih razloga.
2.31	2026-11-10	Dodane informacije o Natural Cycles algoritmu za plodnost koji se temelji na strojnom učenju i njegovoj kliničkoj evaluaciji. Dodan NC° Ring kao kompatibilni uređaj za mjerenje u svim jezičnim verzijama. Dodani dodatni kompatibilni modeli Garmin nosivnih uređaja (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). Ažurirana minimalna verzija aplikacije na 5.3.14. Ažuriran naslov namjene i tekst o perimenopauzi te ažurirane mjere opreza vezane uz sigurnosna ažuriranja aplikacije i sustava. Promjena nije neophodna iz sigurnosnih razloga.