Natural Cycles

Uživatelská příručka / Návod k použití

Než začnete používat Natural Cycles, přečtěte si prosím tuto příručku.

Zamýšlený účel včetně indikací k použití

Natural Cycles je samostatná softwarová aplikace určená pro ženy starší 18 let, sledovat jejich plodnost. Natural Cycles lze použít k prevenci těhotenství (antikoncepce) nebo plánování těhotenství (koncepce).

Zamýšlený uživatel

Ženy v reprodukčním věku. Pediatrická populace ve věku < 18 let je z cílové skupiny vyloučena. Uživatel musí být schopen přečíst tuto uživatelskou příručku a ovládat aplikaci Natural Cycles.

Prostředí zamýšleného použití

Zařízení je určeno pro použití v nelékařských zařízeních.

Kontraindikace

Nejsou známy žádné kontraindikace pro použití přípravku Natural Cycles.

Vedlejší účinky

Přípravek nemá žádné známé přímé vedlejší účinky na lidský organismus.

Natural Cycles nemusí být pro vás to pravé, pokud

- Máte zdravotní stav, kdy by těhotenství bylo spojeno s významným rizikem pro matku nebo plod. Použití Natural Cycles nezaručuje 100%, že neotěhotníte. Pokud těhotenství představuje významné riziko, měli byste se poradit se svým lékařem o nejlepší možnosti antikoncepce pro vás.
- V současné době užíváte hormonální antikoncepci nebo podstupujete hormonální léčbu, která brání ovulaci. Natural Cycles bude poskytovat hlavně červené dny, pokud nebudete ovulovat. Aplikaci můžete prozkoumávat v demo režimu, dokud nepřerušíte hormonální antikoncepci nebo léčbu.

Varování

⚠️ Žádná metoda antikoncepce není 100% účinná. Natural Cycles nezaručuje, že nemůžete otěhotnět, pouze vás informuje, zda a kdy můžete otěhotnět na základě informací, které zadáte do žádosti.

⚠️ I když aplikaci používáte perfektně, stále můžete mít nechtěné těhotenství. Natural Cycles je 93% účinný při typickém používání, což znamená, že 7 žen ze 100 otěhotní během 1 roku používání. Díky perfektnímu používání aplikace, tj. Pokud nikdy nemáte nechráněný styk v červených dnech, je Natural Cycles 98% efektivní, což znamená, že 2 ženy ze 100 otěhotní během 1 roku používání.

⚠️ V červených dnech musíte buď abstinovat, nebo použít ochranu, jako jsou kondomy nebo jinou formu bariérové ochrany, abyste zabránili otěhotnění. Pokud jste dříve nepoužívala nehormonální metodu antikoncepce, ujistěte se, že máte po ruce metodu pro použití během červených dnů.

⚠️ Data Naše data ukazují, že ženy přecházející na Natural Cycles z hormonální antikoncepce mají vyšší riziko otěhotnění, protože obecně ještě nejsou zvyklé používat jiné formy ochrany, jako je kondom nebo jiná forma bariérové ochrany.

⚠️ Pokud vysazujete hormonální antikoncepci, můžete nejprve pocítit krvácení z vysazení, které je mnohem lehčí než vaše skutečné období. Normálně dostanete svou skutečnou menstruaci o několik týdnů později. Krvácení z vysazení by nemělo být zadáváno jako „tečka“. Pokud si nejste jisti, zda dochází k krvácení z vysazení nebo k menstruaci, poraďte se se svým lékařem.

⚠️ Natural Cycles nechrání před pohlavně přenosnými infekcemi (STI). K ochraně před pohlavně přenosnými chorobami použijte kondom.

⚠️ Vždy zkontrolujte svůj stav plodnosti pro daný den. Uvědomte si, že předpovědi plodnosti pro nadcházející dny jsou pouze předpovědi a mohou se v budoucnu změnit. Pokud si nejste jisti svým stavem plodnosti a nemůžete se k aplikaci dostat, mezitím se zdržejte hlasování nebo používejte ochranu.

⚠️ Pokud zkoumáte demo verzi aplikace, slouží pouze k informačním nebo instruktážním účelům a nezobrazuje skutečná data. Nepoužívejte informace zobrazené v demo režimu pro antikoncepční účely.

⚠️ Pokud jste užili nouzovou antikoncepční pilulku, měli byste to uvést v aplikaci. Poté můžete pokračovat v měření teploty jako obvykle a algoritmus vezme v úvahu další hormony z pilulky. Všimněte si, že krvácení, které můžete pocítit několik dní po použití nouzové antikoncepce, není stejné jako vaše pravidelné období a nemělo by být zadáno do aplikace. Pokud se vaše menstruace opozdí o více než jeden týden poté, co by normálně začala, měli byste si udělat těhotenský test.

Opatření

- Jako antikoncepce pro vás může být přípravek Natural Cycles méně vhodný, pokud máte nepravidelné menstruační cykly (tj. Cykly s délkou kratší než 21 dní nebo delší než 35 dnů) a/nebo kolísající teploty, protože predikce plodnosti je za těchto okolností obtížnější. Účinnost Natural Cycles jako antikoncepce není ovlivněna nepravidelnými cykly, ale zaznamenáte zvýšený počet červených dnů, což může snížit vaši spokojenost s přípravkem Natural Cycles. To může být tento případ:
  - Pokud vysadíte hormonální antikoncepci . Po vysazení hormonální antikoncepce může trvat několik cyklů, než se opět stane pravidelnější. Během těchto cyklů byste měli očekávat více červených dnů, a proto očekávat, že budete používat ochranu nebo se zdržíte častěji.
  - **Pokud máš zdravotní potíže, které vedou k nepravidelným cyklům, jako je polyendokrinní metabolický ovariální syndrom (PMOS) nebo onemocnění štítné žlázy.**
  - **Pokud se u tebe objeví příznaky (peri)menopauzy.**
- Po porodu doporučujeme, abyste NC začala znovu používat, až dostanete první menstruaci , bez ohledu na to, zda kojíte, nebo ne. Pokud si přejete začít používat NC předtím, měli byste očekávat, že do potvrzení první ovulace budete mít pouze červené dny.
  Doba, za jak dlouho se vám vrátí první menstruace, se může u jednotlivých osob výrazně lišit a u kojících matek je zpravidla delší. Vezměte prosím na vědomí, že jste vystaveni riziku otěhotnět ještě předtím, než se vrátí první menstruace, a měla byste používat nějakou antikoncepci, pokud chcete zabránit novému těhotenství. Pokud kojíte a porodila jste před méně než 6 měsíci, LAM (Metoda laktační amarrózy) může sloužit jako účinná metoda antikoncepce po porodu.
- Když začnete používat Natural Cycles, může nějakou dobu trvat, než se seznámíte se svým jedinečným cyklem, což má za následek zvýšený počet červených dnů během prvních 1-3 cyklů. To má zajistit, aby byla aplikace účinná od prvního dne používání, a jakmile Natural Cycles zjistí vaši ovulaci, pravděpodobně získáte více zelených dní. Je důležité si uvědomit, že se můžete spolehnout na stav plodnosti indikovaný aplikací od prvního dne použití.
- Vždy aktualizujte svou softwarovou aplikaci, abyste měli nejnovější verzi. Natural Cycles doporučuje nastavit svůj smartphone na automatickou aktualizaci aplikace.
- Vždy aktualizuj aplikaci, aby sis zajistila nejnovější verzi. Nejnovější verze pomáhá chránit aplikaci před kybernetickými hrozbami a zranitelnostmi. Aplikaci aktualizuješ prostřednictvím svého obchodu s aplikacemi. Natural Cycles doporučuje nastavit smartphone tak, aby se aplikace aktualizovala automaticky.
- Vždy se ujisti, že operační systém (OS) zařízení, které používáš k přístupu do aplikace Natural Cycles, je aktuální. Používání nejnovější verze OS pomůže chránit aplikaci před kybernetickými hrozbami a zranitelnostmi.
- Vždy dodržuj pokyny v části „Natural Cycles a měřicí zařízení", aby byla detekce ovulace co nejpřesnější.

Kontrolní seznam

Chcete -li začít s Natural Cycles, budete potřebovat následující:

1. Účet Natural Cycles

Chcete -li získat přístup prostřednictvím aplikace, stáhněte si aplikaci do svého zařízení Android, iPhone nebo iPad na Google Play nebo App Store. Při vytváření osobního účtu postupujte podle pokynů k registraci. Ujistěte se, že zařízení, které používáte pro přístup k Natural Cycles, je připojeno k internetu. Váš účet Natural Cycles je osobní a neměl by ho používat nikdo kromě vás.

2. Měřicí zařízení

Pro začátek budeš potřebovat kompatibilní nositelné zařízení nebo orální bazální teploměr. Kompatibilní nositelná zařízení jsou: NC° Band, NC° Ring, Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 nebo Gen 5), Apple Watch s teplotními senzory (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 nebo SE3), nositelné zařízení Garmin (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) nebo WHOOP (MG nebo 5.0). Pokud se rozhodneš měřit teploměrem, nezapomeň, že musíš používat bazální teploměr, který je citlivější než běžné teploměry na horečku a zobrazuje dvě desetinná místa (např. 36,72 °C / 98,11 °F). Poznámka: Nepoužívej údaje o teplotě z nositelného zařízení zobrazené v aplikaci k lékařským rozhodnutím (např. k diagnostice horečky). Poznámka: Pokud máš potíže, které ovlivňují noční teplotu kůže, nedoporučuje se používat nositelné měřicí zařízení jako zdroj dat pro Natural Cycles. Poznámka: Pokud potřebuješ z jakéhokoli důvodu změnit měřicí zařízení, začni nové zařízení používat od začátku svého cyklu.

3. Ovulační testy (volitelně)

Testy ovulace (LH) jsou testovací proužky moči, které detekují nárůst luteinizačního hormonu, ke kterému dochází 1–2 dny před ovulací. Je možné použít testy LH s Natural Cycles, ale mohou pomoci zvýšit přesnost detekce ovulace a mohou tedy zvýšit počet zelených dní, které uvidíte, pokud předcházíte těhotenství. Použití testů LH neovlivní účinnost Natural Cycles jako antikoncepce. Pokud plánujete těhotenství, doporučujeme použít testy LH, protože mohou pomoci najít vaše nejplodnější dny. Testy LH můžete zakoupit na shop.naturalcycles.com nebo v samotné aplikaci.

Natural Cycles a měřicí zařízení

Jak měřit

Postupuj podle návodu k použití dodaného s měřicím zařízením – měř buď přes noc (u nositelných zařízení), nebo ráno (u bazálních teploměrů).

Kdy měřit – nositelné zařízení

Pokud používáš nositelné zařízení pro měření přes noc, teplota se synchronizuje podle pokynů výrobce zařízení. K synchronizaci teploty z nositelného zařízení do aplikace NC° mohou být potřeba další kroky – více informací najdeš ve zprávách přímo v aplikaci. Snaž se měřit alespoň pět dní v týdnu.

Kdy měřit – bazální teploměr

Měř svou teplotu jednou denně, co nejvíce dní, aby se algoritmus mohl rychle seznámit s tvým jedinečným cyklem. Informace o správném používání teploměru najdeš v pokynech výrobce.

Snaž se měřit alespoň 5 dní v týdnu. Tip, jak na to nezapomenout: polož teploměr před spaním na telefon.

Kdy vyloučit údaje o teplotě

Kocovina / Nemoc / Odlišný spánek (o více než 2 hodiny více/méně než obvykle – platí pouze při používání teploměru)

Teplotu může ovlivnit také užívání léků. Pokud pravidelně užíváš léky nebo antipyretika (látky snižující horečku), je vhodné se poradit s lékařem o jejich vlivu na tvou teplotu.

Natural Cycles produktů

Natural Cycles nabízí našim uživatelům pět režimy, ze kterých si mohou vybrat v závislosti na jejich cíli plodnosti:

- NC° Birth Control_ - pro prevenci těhotenství
- NC° Plan Pregnancy - pro zvýšení šancí na početí
- NC° Follow Pregnancy - pro sledování průběhu těhotenství
- NC° Postpartum - pro podporu zotavení po porodu
- NC° Perimenopause - pro pochopení a zvládnutí změn v menopauze

Tyto pět režimy si může uživatel vybrat před registrací a poté v aplikaci, pokud chce přepínat mezi režimy.

Antikoncepce: NC° Birth Control

Jak to funguje

Vaše každodenní ranní rutina s Natural Cycles je následující:

1. Po probuzení změř nebo synchronizuj svá data, jak je popsáno v části „Natural Cycles a měřicí zařízení".

2. Přidej nebo synchronizuj svou teplotu a informaci o menstruaci do aplikace. Klepnutím na pole teploty na kartě Dnes teplotu přidáš, vyloučíš nebo upravíš (pouze pro uživatelky teploměru). Menstruaci, LH test, sex nebo jiné údaje zaznamenáš klepnutím na tlačítko plus (ikona „+"). Po přidání nebo aktualizaci dat aplikace přepočítá tvůj stav pro daný den.

3. Aplikace zobrazuje předpokládanou i potvrzenou ovulaci a také předpokládané dny menstruace. Zobrazuje také předpovědi stavu plodnosti pro nadcházející dny a měsíce. Je důležité mít na paměti, že předpovědi se mohou měnit a neměly by být považovány za konečný výsledek – proto bys měla svůj denní stav kontrolovat každý den.



Zelená = Neplodná

Zelené dni označujú, že nie ste plodná a môžete mať pohlavný styk bez ochrany. Zelené dni sú označené zeleným kruhom s nápisom „Neplodná“ vo vnútri.



Červená = Používajte ochranu

Červené dni označujú, že je pravdepodobné, že ste plodná a existuje riziko otehotnenia. Používajte ochranu (napríklad kondómy alebo inú formu bariérovej ochrany) alebo sa zdržte, aby ste predišli otehotneniu. Červené dni sú označené červeným kruhom s nápisom „Používajte ochranu“.

Aplikace bude indikovat vaši ovulaci a také to, kdy jste vstoupili a očekává se, že budete mít menstruaci. Aplikace také zobrazuje předpovědi pro nadcházející dny a měsíce. Předpovědi se mohou změnit a neměly by být použity jako konečný výsledek, a proto byste měli kontrolovat svůj stav pro daný den - každý den.

Shrnutí klinických studií - jak účinná je Natural Cycles pro antikoncepci?

Účinnost Natural Cycles je 93% při běžném používání. Při dokonalém používání, tj. Pokud nikdy nemáte nechráněný styk v červených dnech, má Natural Cycles účinnost 98%.

Byly provedeny klinické studie s cílem vyhodnotit účinnost přípravku Natural Cycles pro antikoncepci. Aktuální verze algoritmu (v.3) byla zkoumána na 15 570 ženách (v průměru 29 let). Na konci studie byly stanoveny následující běžně používané míry selhání:

1. Aplikace má poruchovost metody 0,6, což je měřítko toho, jak často aplikace nesprávně zobrazuje zelený den, když je žena skutečně plodná a otěhotní poté, co v tento zelený den měla nechráněný styk. To znamená, že 0,6 ze 100 žen, které používají aplikaci po dobu jednoho roku, otěhotní kvůli tomuto typu selhání.
2. Aplikace má perfektní využití Pearl Index 1, což znamená, že 1 ze 100 žen, které aplikaci používají po dobu jednoho roku a které otěhotní, tak učiní buď proto, že:
    a. Měli nechráněný styk v zelený den, který byl falešně přisuzován jako neplodný (tj. Selhání metody); nebo
    b. Měli chráněný styk v červený den, ale zvolená metoda antikoncepce selhala.
3. Aplikace má typický Pearl Index 6,5, což znamená, že celkem 6,5 žen ze 100 otěhotní během jednoho roku používání ze všech možných důvodů (např. Falešně přičítané zelené dny, nechráněný styk v červené dny a selhání antikoncepční metoda používaná v červených dnech).

Souhrn klinických údajů od 15 570 žen o účinnosti Natural Cycles aktuální verze algoritmu.

Algoritmus **Verze**	v.3
Období studie	Září 2017 - Duben 2018

# ženy	15,570
Doba expozice (ženy-roky)	7,353
# těhotenství [nejhorší případ]	475 [584]
Typické použití PI (95% interval spolehlivosti) [nejhorší případ]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Míra selhání metody (95% interval spolehlivosti)	0.6 (0.4-0.8)

Účinnost přípravku Natural Cycles pro dvě podskupiny - ženy, které používaly hormonální antikoncepci do 60 dnů před použitím aplikace, a ženy, které neužívaly hormonální antikoncepci do 12 měsíců před použitím aplikace.

Podskupina	**Typické použití PI (95% interval spolehlivosti)**
Nedávná hormonální antikoncepce 3779 žen	8.6 % (7.2-10.0)
Žádná hormonální antikoncepce 8412 žen	5.0 % (4.3-5.7)

Přehled účinnosti různých antikoncepčních metod najdete v dodatku této příručky. To vám pomůže pochopit očekávanou účinnost všech forem antikoncepce.

Pokyny, pokud vysazujete hormonální antikoncepci

Typ antikoncepce	**Kdy můžete začít Natural Cycles?**
Pilulka (kombinovaná, střední nebo mini)	Doporučujeme dokončit všechny aktivní pilulky vašeho paketu. Natural Cycles můžete začít používat, jakmile skončíte. Na začátku budete mít vysoký počet červených dnů, ale postupem času se to zlepší.
Hormonální nitroděložní tělísko (nitroděložní tělísko)	Natural Cycles můžete začít používat den poté, co byl odstraněn.
Antikoncepční implantát	Natural Cycles můžete začít používat den poté, co byl odstraněn.
Hormonální náplast, hormonální	Natural Cycles můžete začít používat den

antikoncepční prsten	poté, co byl odstraněn. Na začátku budete mít vysoký počet červených dnů, ale postupem času se to zlepší.
Antikoncepční injekce	Natural Cycles můžete začít používat, když účinek injekce odezní. To trvá 8-13 týdnů v závislosti na tom, jakou injekci jste dostali.

Pokud vysazujete hormonální antikoncepci, můžete nejprve pocítit krvácení z vysazení, které je mnohem lehčí než vaše skutečné období. Normálně dostanete svou skutečnou menstruaci o několik týdnů později. Krvácení z výběru by nemělo být v aplikaci zadáváno jako „tečka“.

Poznámka: měděné nitroděložní tělísko neobsahuje hormony, a proto neinhibuje ovulaci. Můžete tedy použít Natural Cycles vedle měděného nitroděložního tělíska, abyste získali přehled o svém těle a menstruačním cyklu, aniž byste museli v červených dnech používat bariérovou metodu.

Pokud otěhotníte v Natural Cycles

Pokud je vaše menstruace po splatnosti a teplota neklesá, můžete být těhotná a aplikace vás vyzve k provedení těhotenského testu k potvrzení těhotenství. Pokud je test pozitivní, promluvte si se svým lékařem a označte jej v aplikaci.

NC° Plan Pregnancy

Režim NC° Plan Pregnancy v aplikaci Natural Cycles přináší uživatelkám přímý přínos tím, že pomáhá s početím. U většiny žen bez snížené plodnosti je medián doby do otěhotnění 2 cykly.[1] Když plánujete těhotenství, vyberte při registraci v aplikaci NC° Plan Pregnancy. Pokud jste již do aplikace přihlášeni, můžete přejít na stránku nastavení a zvolit NC° Plan Pregnancy. V tomto režimu se vaše plodnost zobrazuje jako stupnice, takže můžete identifikovat dny, kdy s největší pravděpodobností otěhotníte. I zde platí stejná ranní rutina jako v režimu NC° Birth Control_ - měřte, přidávejte data a kontrolujte svůj stav plodnosti.

Špičková plodnost

Velmi vysoká plodnost

Vysoká úrodnost

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



Když plánujete těhotenství, doporučujeme provést testy LH, protože výskyt LH se shoduje s vašimi nejplodnějšími dny. Pokud je vaše menstruace po splatnosti a teplota neklesá, aplikace vás vyzve k provedení těhotenského testu k potvrzení těhotenství.

NC° Follow Pregnancy

Jakmile jste těhotná, aplikaci lze použít jako těhotenský kalendář a můžete sledovat svůj týdenní vývoj a vývoj vašeho dítěte.

NC° Postpartum

Po porodu máte možnost vstoupit do NC° poporodního režimu. NC° Postpartum vás provede fyzickou a psychickou obnovou porodu pomocí prostředků přizpůsobených tak, aby vám pomohly podpořit vaše celkové zdraví a pohodu během této dočasné přechodné fáze. Měření teploty není vyžadováno, ale měření doporučujeme, protože pomáhá našemu algoritmu zjistit, kdy se vaše plodnost vrátí, abyste se mohli lépe připravit. Dokud aplikace NC° nezjistí vaši ovulaci, zobrazí vám červené dny.
Poporodní režim NC° můžete kdykoli ukončit.

NC° Perimenopause

Když se blížíte k přechodu do menopauzy, máte možnost vstoupit do režimu NC° Perimenopause. Po vstupu uživatelek do tohoto režimu algoritmus NC° Menopause analyzuje data, aby uživatelkám pomohl zjistit, v jaké fázi perimenopauzy se s největší pravděpodobností nacházejí. Režim NC° Perimenopause nabízí uživatelkám každodenní kontrolu příznaků, krvácení, teploty a dalších údajů, takže může poskytovat každodenní přehled na základě zadaných údajů. V tomto režimu lze sledovat změny cyklu a trendy a údaje lze stáhnout ve formátu PDF a sdílet je s lékaři. Režim NC° Perimenopause je přístupný uživatelkám bez ohledu na jejich potřeby antikoncepce.

Demo režim

V demo režimu si můžete aplikaci prohlédnout. Toto je pouze pro demonstrační účely, demo režim vám nemůže poskytnout žádné informace o plodnosti.

Pokud aktuálně používáte hormonální antikoncepci, budete k aplikaci přistupovat v demo režimu. Jakmile přestanete používat hormonální antikoncepci, můžete se snadno dostat k plné verzi aplikace. Aplikace nyní bude fungovat pro antikoncepci nebo pro plánování těhotenství.

Problémy/ řešení potíží

Pokud k aplikaci nemáte přístup, aplikace nefunguje správně nebo pokud máte podezření, že s vaším aktuálním stavem plodnosti není něco v pořádku, postupujte podle následujících pokynů:

1. Používejte ochranu, například kondom nebo jinou formu bariérové ochrany, dokud nebude chyba odstraněna.
2. Kontaktujte prosím náš servis prostřednictvím help.naturalcycles.com a naši vyškolení zástupci podpory vám pomohou.
3. Vážné incidenty týkající se tohoto zařízení by měly být hlášeny jak Natural Cycles, tak příslušnému orgánu ve vaší zemi. „Vážným incidentem“ se rozumí jakýkoli incident, který přímo nebo nepřímo vedl, mohl vést nebo by mohl vést k některému z následujících:
    a. smrt pacienta, uživatele nebo jiné osoby,
    b. dočasné nebo trvalé závažné zhoršení zdravotního stavu pacienta, uživatele nebo jiné osoby,
    c. vážné ohrožení veřejného zdraví;

Přehled aplikace

Váš stav plodnosti pro daný den se zobrazuje prostřednictvím různých zobrazení v aplikaci.

Karta Kalendář

Tato karta poskytuje přehled dnešní plodnosti a poskytuje pohledy na data zaznamenaná v minulosti prostřednictvím různých zobrazení, jak je popsáno níže.

Dnešní pohled

Na této obrazovce získáte všechny potřebné informace jediným pohledem. Když ráno otevřete aplikaci, automaticky se zobrazí obrazovka pro zadání teploty. Jakmile zadáte data, váš stav plodnosti se zobrazí jako barevný kruh s dalšími informacemi uvnitř. Pod kruhem uvidíte týdenní předpovědi. Klepnutím na ikonu '+' můžete kdykoli přidat nebo aktualizovat své vstupní údaje, jako jsou teplota, období nebo testy LH.

Měsíční pohled

Klepnutím na kartu „Měsíc“ v zobrazení kalendáře otevřete měsíční zobrazení. Zde můžete vidět předpovídané červené a zelené dny v měsíci a také dobu, kdy se předpokládá ovulace a menstruace. Ty se mohou časem změnit, takže byste se měli spoléhat pouze na informace uvedené v zobrazení „Dnes“ pro účely antikoncepce nebo plánování těhotenství. Ke svým minulým datům se snadno dostanete klepnutím na kterýkoli předchozí den.

Zobrazení grafu

Graf je vizualizací vaší teplotní křivky, která se bude vyvíjet v průběhu celého cyklu. Viditelné jsou také informace o ovulaci, menstruaci a plodných dnech. Přejetím zleva doprava si můžete zobrazit své minulé cykly a klepnutím na "3 cykly" nebo "6 cyklů" je vzájemně porovnat. Můžete také vstoupit do režimu porovnání a porovnat délku menstruace a cyklu, kolísání teploty a ovulační okno a den ovulace.

Horní menu

V horním menu máte přístup ke všem informacím o svém osobním profilu, aplikaci a nastavení soukromí a o svém účtu včetně odběrů a můžete je spravovat. Zde můžete také spravovat, zda budete dostávat upomínky o tom, kdy máte použít ochranu, provést LH test, očekávat PMS, měřit si teplotu a kontrolovat prsa. Všimněte si, že pro jejich příjem musíte v nastavení zařízení povolit zasílání push oznámení Natural Cycles.

Režim offline

Když jste offline, můžete do aplikace nadále přidávat údaje o teplotě a další údaje. Když jste offline, aplikace nepočítá stav vaší plodnosti. Místo toho aplikace zobrazí oranžově ohraničený kruh označující váš stav jako "Použít ochranu". Používejte ochranu (například kondomy nebo jinou formu bariérové ochrany) nebo se zdržte, dokud nebudete opět online a aplikace nevypočítá dnešní stav plodnosti.

Přehled algoritmu plodnosti

Popis algoritmu

Algoritmus plodnosti Natural Cycles (používaný v režimech NC° Birth Control a NC° Plan Pregnancy) byl vyvinut s využitím pokročilých technik strojového učení k predikci a detekci ovulace, díky čemuž dokáže určit tvoje plodné období. Algoritmus používá každodenní měření

teploty (z bazálního teploměru nebo kompatibilního nositelného zařízení), informace o menstruaci a volitelné LH testy, aby ti poskytl každodenní stav plodnosti.

Klinické hodnocení algoritmu

Klinické hodnocení algoritmu plodnosti Natural Cycles využívajícího strojové učení se provádí analýzou dat uživatelek aplikace Natural Cycles, které poskytly informovaný souhlas s použitím svých anonymizovaných dat pro výzkum a vývoj algoritmu. Do finální testovací datové sady bylo zahrnuto celkem 111 446 uživatelek a 1 031 706 kompletních cyklů. Výkonnost algoritmu plodnosti Natural Cycles se porovnává s výkonností předchozí verze algoritmu plodnosti Natural Cycles (Statistical Algorithm v3.6.0) a hodnotí se podle předem stanovených klíčových ukazatelů výkonnosti (KPI). Validace potvrdila, že tato verze algoritmu plodnosti Natural Cycles je stejně bezpečná a účinná jako předchozí verze algoritmu plodnosti Natural Cycles.

Popis platformy

Verze aplikace Natural Cycles : 5.3.14 a novější
Verze zdravotnického zařízení: E

Zařízení, která lze použít pro přístup k aplikaci:

- Mobilní telefon se systémem Android OS (verze 11 nebo vyšší) nebo iOS (verze 17 nebo vyšší), 250 kb/s nebo rychlejší internet.

Přístup k návodu k použití

Návod k použití najdete online na webu Natural Cycles (https://naturalcycles.app/IFU) a ve vaší aplikaci na stránce „Regulační“.
Pokud si přejete papírovou kopii Návodu k použití, zašleme vám ji bezplatně. Kontaktujte zákaznickou podporu se svým požadavkem.

Přestaňte používat Natural Cycles

Když se zaregistrujete na Natural Cycles, ať už jde o měsíční nebo roční předplatné, budete ho muset zrušit, pokud nechcete, aby se vaše předplatné automaticky obnovovalo na další období obnovení. Zrušení předplatného je nutné provést nejméně 24 hodin před plánovaným obnovením předplatného. Úplný popis úspěšného zrušení předplatného najdete na help.naturalcycles.com . Další informace o tom, jak Natural Cycles zpracovává vaše údaje, najdete v našich zásadách ochrany osobních údajů.

Bezpečnostní

Natural Cycles udržuje v aplikaci vysokou úroveň zabezpečení a ochrany osobních údajů. Aplikace je průběžně monitorována z hlediska bezpečnostních událostí a úniků dat. Pokud k bezpečnostní události nebo úniku dat dojde, bude neprodleně řešena podle zavedených postupů a obdržíš informace potřebné pro bezpečné používání aplikace. I přes tato opatření určitá kybernetická rizika přetrvávají.

Neoprávněný přístup k tvému účtuPokud dojde k prozrazení tvých přihlašovacích údajů, může neoprávněná osoba získat přístup k tvému účtu a osobním datům. Abys toto riziko snížila, používej silné heslo a uchovávej své přihlašovací údaje v tajnosti.
Phishing a podvodná komunikaceÚtočníci se mohou pokoušet získat tvé přihlašovací údaje prostřednictvím e-mailů nebo zpráv, které vypadají, jako by pocházely od Natural Cycles. Natural Cycles tě nikdy nepožádá o heslo, pokud sama nezahájíš reset hesla nebo žádost o podporu. Své přihlašovací údaje nesdílej v reakci na nevyžádané zprávy.
Přístup ze sdílených nebo napadených zařízeníPokud používáš svůj účet na sdílených nebo nezabezpečených zařízeních, mohou k tvým datům získat přístup jiné osoby. Toto riziko snížíš odhlášením po každém použití a zajištěním bezpečnosti svého zařízení. Pokud máš podezření na neoprávněný přístup, okamžitě změň heslo a kontaktuj podporu, aby ukončila aktivní relace.

Obecná informace

Vysvětlení symbolů


Výrobce



Značka CE


Pozor


Uživatelská příručka/Návod k použití

ES prohlášení o shodě

Jméno výrobce:
NaturalCycles Nordic AB

Adresa výrobce: St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

Zákaznická podpora:
help.naturalcycles.com

Název zařízení:
Natural Cycles

Prohlašujeme, že tento výrobek splňuje všechny platné požadavky Nařízení (EU) 2017/745 pro zdravotnické prostředky (MDR) a nese označení CE0123.

Datum vydání: Listopad 2026

Verze dokumentu:
CZ v2.31

PŘÍLOHA: Tato tabulka poskytuje informace o účinnosti různých antikoncepčních metod, seřazených od nejméně účinných po nejúčinnější při běžném používání.
Zdroj: Contraceptive Technology (tabulka 26–1). 21. vydání, 2018.

Procento žen, které zažily nechtěné těhotenství během prvního roku typického používání a prvního roku dokonalého používání antikoncepce, a procento žen, které v používání pokračovaly na konci prvního roku. Spojené státy americké.

Metoda	% žen, které zažily nechtěné těhotenství během prvního roku používání		% žen pokračujících v používání po jednom roce[3]
	Typické použití[1]	Dokonalé použití[2]	
Bez metody[4]	85	85	
Spermicidy[5]	21	16	42
Ženský kondom[6]	21	5	41
Přerušovaná soulož	20	4	46
Pessar[7]	17	16	57
Houba	17	12	36
Ženy po porodu	27	20	
Ženy bez předchozího porodu	14	9	
Metody sledování plodnosti[8]	15		47
Metoda ovulace[8]	23	3	
Metoda TwoDay[8]	14	4	
Metoda standardních dní[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Symptotermální metoda[8]	2	0.4	
Mužský kondom[6]	13	2	43
Kombinovaná a progestinová pilulka	7	0.3	67
Náplast Evra	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Nitroděložní antikoncepce			
ParaGard (měděné IUD)	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
Tubární okluze	0.5	0.5	100
Vasektomie	0,15	0.1	100

Nouzová antikoncepce: Použití nouzové antikoncepce nebo zavedení nitroděložního tělíska z mědi po nechráněném pohlavním styku výrazně snižuje riziko otěhotnění.

Metoda laktační amenorey: LAM je vysoce účinná, dočasná metoda antikoncepce.[9]

1 Procento párů, které při typickém používání metody (ne nutně poprvé) zažijí nechtěné těhotenství během prvního roku, pokud nepřestanou metodu používat z jiného důvodu než kvůli těhotenství. Odhady pravděpodobnosti těhotenství během prvního roku typického používání pro metody založené na sledování plodnosti, přerušovaný pohlavní styk, mužský kondom, antikoncepční pilulku a Depo-Proveru vycházejí z Národního průzkumu rodinného růstu (NSFG) z let 2006–2010, upraveného o podhlášení interrupcí. Postup odvození odhadů pro ostatní metody je popsán v textu.

2 Podíl párů, které začnou používat danou metodu (ne nutně poprvé) a používají ji dokonale (důsledně a správně), přičemž během prvního roku dojde k nechtěnému těhotenství, aniž by přestaly metodu používat z jiného důvodu. Viz text pro odvození odhadu pro každou metodu

3 Procento párů, které se snaží předejít těhotenství a pokračují v používání dané metody po dobu 1 roku.

4 Tento odhad představuje procento žen, které by otěhotněly do 1 roku, pokud by zcela přestaly používat reverzibilní metody antikoncepce. Viz text.

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

6 Bez spermicidů.

7 Se spermicidním krémem nebo gelem

8 Přibližně 80 % segmentů používání metod FAB (fertility awareness-based methods) zaznamenaných v průzkumu NSFG z let 2006–2010 bylo vykázáno jako kalendářní rytmus. Jednotlivé metody FAB jsou v USA příliš málo rozšířené, než aby bylo možné pomocí dat z průzkumu NSFG vypočítat míru selhání při typickém používání pro každou z nich; míry selhání uváděné pro jednotlivé metody vycházejí z klinických studií. Ovulační metoda a metoda TwoDay jsou založeny na hodnocení cervikálního hlenu. Metoda Standard Days doporučuje zdržet se pohlavního styku ve dnech 8 až 19 menstruačního cyklu. Natural Cycles je aplikace pro sledování plodnosti, která vyžaduje, aby uživatelka zadávala záznamy bazální tělesné teploty (BBT), data menstruace a volitelně také výsledky urinárních LH testů. Symptotermální metoda je metoda dvojité kontroly, která hodnotí cervikální hlen ke stanovení prvního dne s plodným dnem a cervikální hlen spolu s teplotou ke stanovení posledního dne s plodným dnem.

9 Aby však byla zachována účinná ochrana před otěhotněním, je nutné začít používat jinou metodu antikoncepce, jakmile se obnoví menstruace, sníží se frekvence nebo délka kojení, začne se přikrmovat z lahve nebo dítě dosáhne věku 6 měsíců.

Version History / Historie verzí

Version/ verze	Date/ datum	Popis (Česky)
2.19	2023-07-25	Aktualizace iOS, zdravotnického prostředku, verze aplikace a data vydání. Přidán návod pro Apple Watch. Nejde o bezpečnostní změnu.
2.20	2024-05-02	Přidány informace o režimu NC° po porodu. Nejde o bezpečnostní změnu.
2.21	2024-09-24	Přidány Apple Watch 10 jako kompatibilní teplotní zdroj. Nejde o bezpečnostní změnu.
2.22	2024-10-24	Přidán Oura Ring Gen 4. Aktualizovány požadavky na OS (Android 10+, iOS 16+). Nejde o bezpečnostní změnu.
2.23	2025-03-07	Přidán odkaz na návod k použití Natural Cycles. Nejde o bezpečnostní změnu.
2.24	2025-05-16	Přidány pokyny k použití aplikace Natural Cycles s hardwarovou možností NC° Band. Změna není nutná z bezpečnostních důvodů.
2.25	2025-09-11	Přidány informace o režimu NC° Perimenopause Mode. Aktualizovány minimální systémové požadavky na verzi operačního systému Android 11 a vyšší. Změna není nutná z bezpečnostních důvodů.
2.26	2025-12-03	Přidány novější modely Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 nebo SE3) jako kompatibilní zdroje teploty pro aplikaci Natural Cycles. Aktualizovány minimální provozní požadavky systému na verzi 17 a vyšší pro iOS. Aktualizovány barvy plodnosti NC° Birth Control a NC° Plan Pregnancy. Přidáno vyjasnění, které režimy aplikace Natural Cycles jsou zdravotnické prostředky a které jsou funkcemi wellness. Změna není z bezpečnostních důvodů nutná.
2.27	2026-03-02	Přidány pokyny k používání Natural Cycles s vybranými hodinkami Garmin. Aktualizováno znění v části „Přehled aplikace". Tyto změny nejsou nezbytné z bezpečnostních důvodů.
2.28	2026-03-04	Přidán jeden další kompatibilní model hodinek Garmin. Tato změna není nutná z bezpečnostních důvodů.
2.29	2026-07-20	Do aplikace Natural Cycles byly přidány Oura Ring Gen 5 a Garmin CIRQA™ Smart Band jako kompatibilní zdroje měření teploty. Adresa držitele registrace v Brazílii byla aktualizována pouze v portugalské verzi návodu k použití. Byly odstraněny odkazy na webovou aplikaci, která je vyřazována z provozu.
2.30	2026-07-27	Sloučeny sekce „Natural Cycles a teploměr“ a sekce pokrývající Natural Cycles a jednotlivá nositelná zařízení do jedné sekce „Natural Cycles a měřicí zařízení“ za účelem zjednodušení obsahu napříč měřicími zařízeními. Přidán WHOOP MG a 5.0 jako kompatibilní nositelná zařízení. Aktualizován název PCOS na PMOS v souladu se změnou názvu tohoto onemocnění. Změna není nutná z bezpečnostních důvodů.
2.30_R1	2026-09-10	Přidán NC° Ring jako kompatibilní zařízení pro měření. Tato změna není nutná z bezpečnostních důvodů.
2.31	2026-11-10	Přidány informace o algoritmu plodnosti Natural Cycles využívajícím strojové učení a jeho klinickém hodnocení. NC° Ring byl přidán jako kompatibilní zařízení pro měření ve všech jazykových verzích. Přidány další kompatibilní modely nositelných zařízení Garmin (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). Minimální verze aplikace byla aktualizována na 5.3.14. Aktualizován nadpis Zamýšlený účel a formulace týkající se perimenopauzy, stejně jako opatření související s aktualizacemi zabezpečení aplikace a systému. Tato změna není nutná z bezpečnostních důvodů.