Natural Cycles

Käyttöohje / Käyttöohjeet

Lue tämä opas ennen kuin alat käyttämään Natural Cycles:ia.

Käyttötarkoitus ja käyttöaiheet

Natural Cycles on itsenäinen ohjelmistosovellus, joka on tarkoitettu 18-vuotiaille ja sitä vanhemmille naisille, seuraamaan hedelmällisyyttään. Natural Cycles voidaan käyttää raskauden ehkäisyyn (ehkäisy) tai raskauden suunnitteluun (hedelmöitys).

Käyttäjä

Hedelmällisessä iässä olevat naiset. Kohderyhmän ulkopuolelle on jätetty alle 18-vuotias lapsiväestö. Käyttäjän on kyettävä lukemaan tämä käyttöopas ja käyttämään Natural Cycles -sovellusta.

Tarkoitettu käyttöympäristö

Laite on tarkoitettu muuhun kuin lääketieteelliseen käyttöön.

Vasta-aiheet

Natural Cycles: n käytölle ei ole tunnettuja vasta-aiheita.

Sivuvaikutukset

Tuotteella ei ole tunnettuja suoria sivuvaikutuksia ihmiskehoon.

Natural Cycles ei ehkä sovi sinulle, jos

- Sinulla on sairaus, jossa raskauteen liittyisi merkittävä riski äidille tai sikiölle. Natural Cycles käyttö ei takaa 100-prosenttisesti, että et tule raskaaksi. Jos raskaus aiheuttaa merkittävän riskin, sinun on keskusteltava lääkärisi kanssa sinulle parhaiten sopivasta ehkäisymenetelmästä.

- Käytät parhaillaan hormonaalista ehkäisyä tai olet hormonihoidossa, joka estää ovulaation. Natural Cycles antaa pääasiassa punaisia päiviä, jos sinulla ei ole ovulaatiota. Voit tutkia sovellusta demotilassa, kunnes lopetat hormonaalisen ehkäisyn tai hoidon.

Varoitukset

⚠️ Mikään ehkäisymenetelmä ei ole 100-prosenttisen tehokas. Natural Cycles ei takaa, ettet voi tulla raskaaksi, vaan se vain ilmoittaa sovellukseen syöttämiesi tietojen perusteella, voitko tulla raskaaksi ja milloin.

⚠️ Vaikka käyttäisit sovellusta täydellisesti, voit silti tulla tahattomasti raskaaksi. Natural Cycles on tyypillisessä käytössä 93-prosenttisesti tehokas, mikä tarkoittaa, että 7 naista sadasta tulee raskaaksi yhden vuoden käytön aikana. Kun sovellusta käytetään täydellisesti, eli jos et koskaan ole suojaamattomassa yhdynnässä punaisina päivinä, Natural Cycles on 98-prosenttisesti tehokas, mikä tarkoittaa, että 2 naista sadasta tulee raskaaksi 1 vuoden käytön aikana.

⚠️ Punaisina päivinä sinun on joko pidättäydyttävä tai käytettävä suojaa, kuten kondomia tai muuta estosuojaa, raskauden ehkäisemiseksi. Jos et ole aiemmin käyttänyt muuta kuin hormonaalista ehkäisymenetelmää, varmista, että sinulla on saatavilla menetelmä, jota voit käyttää punaisina päivinä.

⚠️ Tietojemme mukaan naisilla, jotka siirtyvät Natural Cycles-menetelmään hormonaalisesta ehkäisystä, on suurempi riski tulla raskaaksi, koska he eivät yleensä ole vielä tottuneet käyttämään muita suojautumiskeinoja, kuten kondomia tai muuta estemenetelmänn muotoa.

⚠️ Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn, saatat ensin kokea vieroitusvuodon, joka on paljon kevyempi kuin todelliset kuukautisesi. Todelliset kuukautiset tulevat yleensä muutaman viikon kuluttua. Vieroitusvuotoa ei pidä kirjata "kuukautisvuodoksi". Jos et ole varma, onko sinulla vieroitusvuoto vai kuukautiset, ota yhteys lääkäriisi.

⚠️ Natural Cycles ei suojaa sukupuolitaudeilta. Käytä kondomia suojautuaksesi sukupuolitaudeilta.

⚠️ Tarkista aina hedelmällisyystilasi kyseisenä päivänä. Huomaa, että tulevien päivien hedelmällisyysennusteet ovat vain ennusteita ja voivat muuttua tulevaisuudessa. Jos et ole varma hedelmällisyystilanteestasi etkä pääse sovellukseen käsiksi, pidättäydy tai käytä suojaa sillä välin.

⚠️ Jos tutustut sovelluksen demoversioon, se on tarkoitettu vain tiedotus- tai opetustarkoituksiin, eikä siinä näytetä todellisia tietoja. Älä käytä demoversiossa näytettyjä tietoja ehkäisytarkoituksiin.

⚠️ Jos olet käyttänyt jälkiehkäisypillereitä, sinun tulee merkitää se sovellukseen. Sen jälkeen voit jatkaa lämpötilasi mittaamista normaalisti, ja algoritmi ottaa huomioon pillerin aiheuttamat lisähormonit. Huomaa, että vuoto, jota saatat kokea muutama päivä jälkiehkäisypillerin ottamisen jälkeen, ei ole sama kuin tavalliset kuukautisesi, eikä sitä pidä syöttää

sovellukseen. Jos kuukautisesi alkavat yli viikon myöhässä normaalisti, sinun on tehtävä raskaustesti.

Varotoimenpiteet

- Natural Cycles saattaa soveltua ehkäisymenetelmänä huonommin sinulle, jos kuukautiskiertosi ovat epäsäännölliset (eli kierron pituus on alle 21 päivää tai yli 35 päivää) ja/tai jos lämpötilasi vaihtelee, sillä hedelmällisyyden ennustaminen on näissä olosuhteissa vaikeampaa. Epäsäännöllinen kierto ei vaikuta Natural Cyclesin tehokkuuteen ehkäisymenetelmänä, mutta punaisten päivien määrä lisääntyy, mikä voi vähentää tyytyväisyyttäsi Natural Cyclesin käyttöön. Näin voi käydä:
  - Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn. Hormonaalisen ehkäisyn lopettamisen jälkeen voi kestää useita kiertoja, ennen kuin säännöllisyys palautuu. Sinun on odotettava enemmän punaisia päiviä näiden kiertojen aikana ja siksi sinun on odotettava suojautumista tai pidättäytymistä useammin.
  - **Jos sinulla on lääketieteellisiä tiloja, jotka aiheuttavat epäsäännöllisiä kuukautiskiertoja, kuten polyendokriininen metabolinen munasarjaoireyhtymä (PMOS) tai kilpirauhaseen liittyvät tilat.**
  - **Jos sinulla on (peri)menopaussin oireita.**
- Synnytyksen jälkeen suosittelemme, että aloitat NC:n käytön uudestaan, kun saat ensimmäisen kerran
  kuukautiset takaisin riippumatta siitä, imetätkö vai et. Jos haluat aloittaa
  NC käytön tätä ennen, voit olettaa, että sinulla tulee olemaan vain punaisia päiviä, kunnes ensimmäinen ovulaatio on vahvistettu.
  Se, kuinka kauan voi kestää saada ensimmäiset kuukautiset takaisin, voi vaihdella huomattavasti henkilöstä toiseen.
  ja se on yleensä pidempi imettäville äideille. Huomaa, että sinulla on riski
  tulla raskaaksi jo ennen kuin ensimmäiset kuukautiset palaavat, ja sinun pitäisi käyttää joitakin ehkäisyä, jos haluat estää uuden raskauden. Jos täysimetät ja olet synnyttänyt alle 6 kuukautta sitten, LAM (Lactational
  Amenorrhea-menetelmä) voi toimia tehokkaana ehkäisymenetelmänä synnytyksen jälkeen.
- Kun aloitat Natural Cyclesin käytön, voi kestää jonkin aikaa oppia tuntemaan yksilöllinen kiertosi, minkä vuoksi ensimmäisten 1-3 kierron aikana punaisia päiviä voi olla enemmän. Näin varmistetaan, että sovellus on tehokas ensimmäisestä käyttöpäivästä lähtien, ja kun Natural Cycles on havainnut ovulaatiosi, saat todennäköisesti enemmän vihreitä päiviä. On tärkeää huomioida, että voit luottaa sovelluksen osoittamaan hedelmällisyyden tilaan ensimmäisestä käyttöpäivästä alkaen.
- Varmista aina, että päivität ohjelmistosovelluksen, jotta käytössäsi on uusin versio. Natural Cycles suosittelee, että asetat älypuhelimesi päivittämään sovelluksen automaattisesti.

- Pidä sovelluksesi aina ajan tasalla, jotta käytössäsi on uusin versio. Uusin versio suojaa sovellustasi kyberturvallisuusuhilta ja haavoittuvuuksilta. Sovellus päivittyy sovelluskaupan

kautta. Natural Cycles suosittelee, että asetat älypuhelimesi päivittämään sovelluksen automaattisesti.

- Pidä Natural Cycles -sovelluksen käyttämän laitteen käyttöjärjestelmä (OS) aina ajan tasalla. Uusin käyttöjärjestelmäversio suojaa sovellustasi kyberturvallisuusuhilta ja haavoittuvuuksilta.
- Noudata aina kohdassa "Natural Cycles ja mittauslaite" annettuja ohjeita munasolun irtoamisen tunnistuksen tarkkuuden parantamiseksi.

Tarkistuslista

Aloittaaksesi Natural Cycles:n käytön, tarvitset seuraavat:

1. Natural Cycles -tili

Käyttääksesi sovellusta, lataa sovellus Android-, iPhone- tai iPad Google Playsta tai App Storesta. Noudata rekisteröitymisohjeita luodaksesi oman tilin. Varmista, että laite, jollaa käytät Natural Cycles:ia on yhteydessä internetiin. Natural Cycles tilisi on henkilökohtainen eikä sitä voi tulisi käyttää kenenkään muun kuin sinun.

2. Mittauslaite

Aloittaaksesi tarvitset yhteensopivan puettavan laitteen tai suun kautta käytettävän peruslämpömittarin. Yhteensopivat puettavat laitteet ovat: NC° Band, NC° Ring, Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 tai Gen 5), lämpötila-antureilla varustettu Apple Watch (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 tai SE3), Garmin-puettava laite (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) tai WHOOP (MG tai 5.0). Jos mittaat lämpömittarilla, huomaa, että sinun on käytettävä peruslämpömittaria, joka on herkempi kuin tavalliset kuumemittarit ja näyttää kaksi desimaalia (esim. 36,72 °C / 98,11 °F). Huom.: Älä käytä sovelluksessa näkyvää puettavan laitteen lämpötilatietoa lääketieteellisiin päätöksiin (esim. kuumeen diagnosointiin). Huom.: Jos sinulla on tila, joka vaikuttaa yöaikaiseen ihon lämpötilaan, puettavan laitteen käyttöä mittauslähteenä Natural Cycles -sovelluksessa ei suositella. Huom.: Jos sinun täytyy vaihtaa mittauslaitettasi mistä tahansa syystä, aloita uuden laitteen käyttö kuukautistesi alkaessa.

3. Ovulaatiotestit (valinnainen)

Ovulaatiotestit (LH-testit) ovat virtsatestiliuskoja, jotka havaitsevat luteinisoivan hormonin huipun, joka tapahtuu 1-2 päivää ennen ovulaatiota.LH testien käyttö Natural Cycles:in kanssa on vapaaehtoista, mutta ne voivat auttaa lisäämään ovulaation havaitsemisen tarkkuutta ja siten lisätä vihreiden päivien määrää (jos käytät sovellusta raskauden ehkäisyyn). LH-testien käyttö ei vaikuta Natural Cycles:in tehokkuuteen ehkäisymenetelmänä. Jos suunnittelet raskautta, suosittelemme LH-testien käyttöä, koska ne voivat auttaa löytämään kaikkein hedelmällisimmät päivät. Voit ostaa LH-testejä osoitteessa shop.naturalcycles.com tai itse sovelluksessa.

Natural Cycles ja mittauslaite

Miten mitataan

Noudata mittauslaitteesi mukana toimitettua käyttöohjetta ja mittaa joko yön yli (puettavat laitteet) tai aamulla (peruslämpömittarit).

Milloin mitataan – puettava laite

Jos käytät puettavaa laitetta yön yli -mittaukseen, lämpötilasi synkronointi tapahtuu puettavan laitteen valmistajan ohjeiden mukaisesti. Lämpötilan siirtäminen puettavasta laitteesta NC°-sovellukseen saattaa vaatia lisätoimenpiteitä – katso lisätiedot sovelluksen viesteistä. Pyri mittaamaan vähintään viisi päivää viikossa.

Milloin mitataan – lämpömittari

Mittaa lämpötilasi kerran päivässä mahdollisimman monena päivänä, jotta algoritmi oppii tuntemaan yksilöllisen kiertosi nopeasti. Katso lämpömittarin käyttöohjeet valmistajan ohjeista. Pyri mittaamaan vähintään 5 päivää viikossa. Muistamisen helpottamiseksi voit asettaa lämpömittarin puhelimesi päälle ennen nukkumaanmenoa.

Milloin lämpötilatiedot jätetään pois

Krapula / Sairauden tunne / Epätavallinen uni (yli 2 tuntia enemmän tai vähemmän kuin normaalisti – koskee vain lämpömittarin käyttäjiä)

Lääkitys voi myös vaikuttaa lämpötilaasi. Jos käytät säännöllistä lääkitystä tai kuumetta alentavia aineita (antipyreetit), kannattaa keskustella lääkärisi kanssa niiden vaikutuksesta lämpötilaasi.

Natural Cycles tuotteet

Natural Cycles tarjoaa käyttäjillemme viisi tilaa, joista valita hedelmällisyystavoitteensa mukaan:

- NC° Birth Control - raskauden ehkäisyyn
- NC° Plan Pregnancy - lisäävät mahdollisuuksia tulla raskaaksi
- NC° Follow Pregnancy - raskauden kulun seurantaan
- NC° Postpartum - tukemaan palautumista synnytyksen jälkeen
- NC° Perimenopause - menopaussisiirtymän ymmärtämiseen ja seuraamiseen

Käyttäjä voi valita nämä viisi tilaa ennen rekisteröitymistä ja sitten sovelluksessa, jos käyttäjä haluaa vaihtaa tilojen välillä.

Ehkäisy: NC° Birth Control

Kuinka se toimii

Päivittäinen aamurutiini Natural Cycles kanssa on seuraava:

1. Mittaa tai synkronoi tietosi herättyäsi kohdassa "Natural Cycles ja mittauslaite" kuvatulla tavalla.
2. Lisää tai synkronoi lämpötilasi ja kuukautistietosi sovellukseen. Napauta lämpötilakenttää Tänään-välilehdellä lisätäksesi, poistaaksesi tai muokataksesi (vain lämpömittarin käyttäjille) lämpötilaa. Kirjataksesi kuukautiset, ovulaatiotestin, seksin tai muut seuraimen tiedot, napauta plus-painiketta ("+"-kuvake). Kun lisäät tai päivität tietojasi, sovellus laskee päivän tilasi uudelleen.

3. Sovellus näyttää ennustetun ja vahvistetun ovulaation sekä ennustetut kuukautispäivät. Sovellus näyttää myös hedelmällisyyden tilan ennusteet tuleville päiville ja kuukausille. On tärkeää tiedostaa, että ennusteet voivat muuttua, eikä niitä tule pitää lopullisena tuloksena – tarkista päivän tilasi joka päivä.



Vihreä = Ei hedelmällinen

Vihreät päivät osoittavat, ettet ole hedelmällinen ja voit harrastaa seksiä ilman ehkäisyä. Vihreät päivät on merkitty vihreällä ympyröidyllä ympyrällä, jonka sisällä on teksti ”Ei hedelmällinen”.



Punainen = Käytä suojaimia

Punaiset päivät osoittavat, että olet todennäköisesti hedelmällinen ja sinulla on riski tulla raskaaksi. Käytä ehkäisyä (kuten kondomia tai muuta ehkäisymenetelmää) tai pidättäydy ehkäisystä raskauden ehkäisemiseksi. Punaiset päivät on merkitty punaisella ympyröidyllä ympyrällä, jonka sisällä lukee "Käytä ehkäisyä".

Sovellus ilmoittaa ovulaation sekä sen, milloin olet saapunut ja kuukautisten odotetaan alkavan. Sovellus näyttää myös ennusteita tulevista päiviä ja kuukausia. Ennusteet voivat muuttua, eikä niitä pidä käyttää lopputuloksena, minkä vuoksi sinun tulee tarkistaa päivän tila - joka päivä.

Yhteenveto kliinisistä tutkimuksista - kuinka tehokas on Natural Cycles ehkäisyyn?

Natural Cycles on 93% tehokas tyypillisissä käyttöä. Täydellisessä käytössä, eli jos sinun ei koskaan tarvitse suojaamattomassa yhdynnässä punaisella päivinä, Natural Cycles on 98% tehokas.

Kliinisissä tutkimuksissa on arvioitu Natural Cycles: n tehokkuutta ehkäisyssä. Algoritmin nykyistä versiota (v.3) on tutkittu 15 570 naisella (keskimäärin 29 -vuotiailla). Tutkimuksen lopussa määritettiin seuraavat yleisesti käytetyt epäonnistumisasteet:

1. Sovellus on menetelmä epäonnistumisten 0,6, joka on mittaus, kuinka usein sovellus virheellisesti palaa vihreänä päivä kun nainen on todella hedelmällinen ja tulee raskaaksi jälkeen ottaa suojaamattoman yhdynnän tämän Green Day. Tämä tarkoittaa, että 0,6 ulos 100 naista, jotka käyttävät sovellusta yhden vuoden tulla raskaaksi, koska näitä vahinkoja.
2. Sovelluksella on täydellinen käyttö Pearl Index 1, mikä tarkoittaa, että yksi 100 naisesta, jotka käyttävät sovellusta vuoden ajan ja tulevat raskaaksi, tekevät sen joko siksi, että:
    a. Heillä oli suojaamaton yhdyntä vihreänä päivänä, joka luettiin virheellisesti hedelmättömäksi (eli menetelmän epäonnistuminen); tai
    b. He olivat suojelleet yhdyntää punaisena päivänä, mutta valittu ehkäisymenetelmä epäonnistui.
3. Sovelluksen tyypillinen käyttö Pearl -indeksi on 6,5, mikä tarkoittaa, että yhteensä 6,5 naista sadasta tulee raskaaksi vuoden käytön aikana kaikista mahdollisista syistä (esim. Väärin vihreät päivät, suojaamaton yhdyntä punaisina päivinä ja epäonnistuminen)

punaisina päivinä käytetty ehkäisymenetelmä).

Yhteenveto 15570 naisen kliinisistä tiedoista nykyisen algoritmiversion Natural Cycles tehokkuudesta.

Algoritmi Versio	v.3
Tutkimuksessa Ajanjakso	Syyskuu 2017 - Huhtikuuta 2018
# naisia	15,570
Valotusaika (naisvuotta)	7,353
# raskaudet [Pahimmassa tapauksessa]	475 [584]
Tyypillinen käyttö PI (95%: n luottamusväli) [pahin tapaus]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Menetelmän epäonnistumisprosentti (95% luottamusväli)	0.6 (0.4-0.8)

Natural Cycles tehokkuus kahdessa alaryhmässä - naiset, jotka käyttivät hormonaalista ehkäisyä 60 päivän kuluessa ennen sovelluksen käyttöä, ja naiset, jotka eivät käyttäneet hormonaalista ehkäisyä 12 kuukauden aikana ennen sovelluksen käyttöä.

Alaryhmä	**Tyypillinen käyttö PI (95%: n luottamusväli)**
Viimeaikaiset hormonaalinen ehkäisy 3779 naista	8.6 % (7.2-10.0)
Ei hormonaalista ehkäisyä 8412 naista	5.0 % (4.3-5.7)

Yleiskatsaus eri ehkäisymenetelmien tehokkuudesta on tämän oppaan liitteessä. Tämä auttaa sinua ymmärtämään kaikkien ehkäisymuotojen odotetun tehokkuuden.

Ohjeet, jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn

Ehkäisymenetelmä	**Milloin voit aloittaa Natural Cycles?**
Pilleri (yhdistetty, keskikokoinen tai mini)	Suosittelemme, että olet kaikki tehopillereitä oman paketin. Voit alkaa käyttää Natural Cycles heti loppuun. Sinulla on suuri määrä punaisia päiviä aluksi, mutta tämä parantaa ajan myötä.
Hormonaalinen kierukka (kohdunsisäinen laite)	Voit aloittaa käytön Natural Cycles seuraavana päivänä sen poistamisen jälkeen.
Ehkäisyimplantti	Voit aloittaa käytön Natural Cycles seuraavana päivänä sen poistamisen jälkeen.
Hormonaalinen laastari, hormonaalinen ehkäisyrengas	Voit aloittaa käytön Natural Cycles seuraavana päivänä sen poistamisen jälkeen. Aluksi sinulla on paljon punaisia päiviä, mutta tämä paranee ajan myötä.
Ehkäisypistos	Voit aloittaa Natural Cycles käytön, kun pistoksen vaikutus on lakannut. Tämä kestää 8-13 viikkoa riippuen siitä, minkä pistoksen olet saanut.

Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn, saatat ensin kokea verenvuodon, joka on paljon kevyempi kuin todellinen kuukautisesi. Saat normaalit kuukautiset normaalisti muutaman viikon kuluttua. Vieroitusvuotoa ei pitäisi kirjoittaa sovellukseen ”pisteeksi”.

Huomautus: kuparikierukka ei sisällä hormoneja eikä siksi estä ovulaatiota. Voit siis käyttää Natural Cycles: a kuparikierukan rinnalla saadaksesi tietoa kehostasi ja kuukautiskiertostasi ilman, että sinun tarvitsee käyttää estomenetelmää punaisina päivinä.

Jos tulet raskaaksi siitä Natural Cycles

Jos kuukautisesi ovat myöhässä ja lämpötila ei laske, saatat olla raskaana ja sovellus kannustaa sinua tekemään raskaustestin raskauden vahvistamiseksi. Jos testi on positiivinen, keskustele lääkärisi kanssa ja ilmoita se sovelluksessa.

NC° Plan Pregnancy

Natural Cycles NC° Plan Pregnancy -tila tukee raskaaksi tulemista. Useimmilla naisilla, joilla ei ole alentunut hedelmällisyys, mediaaniaika raskauden alkamiseen on kaksi sykliä.[1] Kun suunnittelet raskautta, valitse NC° Plan Pregnancy taas rekisteröitymisestä sovelluksen. Jos olet jo kirjautunut sovellukseen, voit siirtyä asetuksiin ja valitse NC° Plan Pregnancy. Tässä tilassa hedelmällisyys näkyy asteikolla, jotta voit tunnistaa päivät olet todennäköisimmin tulla raskaaksi. Samana aamuna rutiinia kuin NC° Birth Control tilassa pätee tässäkin - mittaa tai tee lämpötilan synkronointi, lisää tai synkronoi tietoja ja tarkista hedelmällisyyden tila.



Hedelmällisyyden huippu | Erittäin korkea hedelmällisyys | Korkea hedelmällisyys | Keskimääräinen hedelmällisyys | Alhainen hedelmällisyys | Hedelmällisyys epätodennäköistä | Lisää dataa tarvitaan | Ei hedelmällinen

Kun suunnittelet raskautta, suosittelemme ottaen LH testien jälkeen esiintyminen LH osuu kaikkein hedelmällistä päivää. Jos kuukautisesi ovat myöhässä ja lämpötila ei laske, sovellus rohkaisee sinua tekemään raskaustestin raskauden vahvistamiseksi.

NC° Follow Pregnancy

Kun olet raskaana, sovellusta voidaan käyttää raskauskalenterina ja voit seurata viikoittaista kehitystäsi ja vauvasi kehitystä.

NC° Postpartum

Synnytyksen jälkeen sinulla on mahdollisuus siirtyä NC° Postpartum -tilaan. NC° Postpartum opastaa sinut synnytyksen fyysisen ja henkisen palautumisen läpi resurssien avulla, jotka on räätälöity tukemaan yleistä terveyttäsi ja hyvinvointiasi tämän väliaikaisen siirtymävaiheen aikana. Vaikka lämpötilan mittaamista ei vaadita, mittaamista suositellaan, sillä se auttaa algoritmiamme havaitsemaan, milloin hedelmällisyytesi palaa, jotta voit paremmin valmistautua. Kunnes NC°-sovellus havaitsee ovulaation, se antaa sinulle punaisia päiviä.
Voit poistua NC° synnytyksen jälkeisestä tilasta milloin tahansa.

NC° Perimenopause

Kun lähestyt menopaussia, voit halutessasi siirtyä NC° Perimenopause -tilaan. Kun siirryt tähän tilaan, NC° Menopause -algoritmi analysoi tietoja ja auttaa sinua selvittämään, missä menopaussin vaiheessa todennäköisesti olet. NC° Perimenopause tarjoaa päivittäisiä tarkastuksia oireiden,

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

verenvuodon, lämpötilojen ja muiden tietojen seuraamiseen, jotta se voi tuottaa päivittäisiä oivalluksia syöttämiesi tietojen perusteella. Tässä tilassa voidaan nähdä kuukautiskierron muutokset ja trendit, ja tiedot voidaan ladata PDF-muodossa jaettavaksi lääkäreiden kanssa. NC° Perimenopause -sovellusta voivat käyttää kaikki huolimatta ehkäisytarpeesta.

Esittely-tila

Esittelytilassa voit tutustua sovellukseen. Tämä on vain esittelytarkoituksiin, demotila ei voi antaa sinulle mitään hedelmällisyyttä tietoja.

Jos olet tällä hetkellä hormonaalista ehkäisyä sinne pääsee sovellusta Demotilasta. Kun lopetat hormonaalista ehkäisyä voit helposti täysi versio sovelluksesta. Sovellus nyt toimii ehkäisyyn tai suunnittelet raskautta.

Ongelmat/ Vianmääritys

Jos et pääse sovellukseen, sovellus ei toimi tai jos epäilet, että nykyisessä hedelmällisyystilanteessasi on jotain vikaa, toimi seuraavasti:

1. Käytä suojaa, kuten kondomia tai muuta estosuojaa, kunnes virhe on korjattu.
2. Ota yhteyttä palvelupisteeseemme help.naturalcycles.com -sivuston kautta, ja koulutetut tukiedustajamme auttavat sinua.
3. Laitteeseen liittyvistä vakavista tapahtumista tulee ilmoittaa sekä Natural Cycles että maasi toimivaltaiselle viranomaiselle. 'Vakavalla tapahtumalla' tarkoitetaan mitä tahansa tapahtumaa, joka suoraan tai välillisesti johti, saattoi johtaa tai saattaa johtaa johonkin seuraavista:
    a. potilaan, käyttäjän tai muun henkilön kuolema,
    b. potilaan, käyttäjän tai muun henkilön terveydentilan tilapäinen tai pysyvä vakava heikkeneminen,
    c. vakava uhka kansanterveydelle;

Sovelluksen yleiskatsaus

Päivän hedelmällisyyden tila näkyy sovelluksessa eri näkymissä.

Tämän päivän näkymä

Tämä on näkymä, josta näet nopeasti kaiken oleellisen. Siellä näkyy värillinen ympyrä, joka kertoo päivän hedelmällisyyden tilan. Alta löydät ennusteet tuleville päiville ja lisätietoa meneillään olevasta kierron vaiheesta.

Tietojen lisääminen

Lämpötilatiedot synkronoituvat automaattisesti tai voit lisätä ne käsin laitteen mukaan. Lisää, jätä pois tai muokkaa (vain kuumemittarin käyttäjille) lämpötilaa napauttamalla lämpötilakenttää

Tänään-välilehdellä. Kirjaa kuukautiset, ovulaatiotesti, seksi tai muut seurainnapauttamalla plus-painiketta ("+"-kuvake).

Kalenterinäkymä

Näet kuukauden ennustetut punaiset ja vihreät päivät, ovulaation ja kuukautiset. Ennusteet voivat muuttua, kun lisäät enemmän tietoja, joten tukeudu aina Tänään-välilehteen päivittäistä ehkäisyä tai raskauden suunnittelua varten. Näet kalenterista helposti myös aiemmat tiedot napauttamalla yksittäisiä päiviä.

Kaavio

Lämpökäyrä näyttää oman yksilöllisen lämpötilakäyräsi ja auttaa näkemään, miten hedelmällinen aika ja kuukautiset osuvat yhteen, kun lämpötilasi vaihtelee kierroittain. Pyyhkäise vasemmalta oikealle, niin näet aiemmat kierrot helposti, ja zoomaa sisään tai ulos muuttaaksesi aikajaksoa. Käytä pinottua näkymää vertaillaksesi eri kiertoja ja nähdäksesi, miten kirjaamasi seurainet tiedot osuvat yksiin muun datasi kanssa.

Offline-tila

Voit kirjata tietoja myös offline-tilassa, mutta sovellus ei voi laskea hedelmällisyyden tilaasi. Tänä aikana Tänään-välilehdellä näkyy oranssi ympyrä ja tila ”Käytä ehkäisyä”. Käytä estemenetelmää (kuten kondomia) tai pidä taukoa seksistä, kunnes olet taas online-tilassa ja tilasi on päivittynyt.

Hedelmällisyysalgoritmin yleiskatsaus

Algoritmin kuvaus

Natural Cyclesin hedelmällisyysalgoritmi (käytössä NC° Birth Control- ja NC° Plan Pregnancy -tiloissa) on kehitetty edistyneiden koneoppimismenetelmien avulla ennustamaan ja havaitsemaan ovulaation sekä tunnistamaan hedelmällisen ikkunan. Algoritmi käyttää päivittäisiä lämpötilamittauksia (peruslämpömittarilla tai yhteensopivalla puettavalla laitteella), kuukautistietoja ja valinnaisia LH-testejä päivittäisen hedelmällisyyden tilan määrittämiseen.

Algoritmin kliininen arviointi

Natural Cyclesin koneoppimispohjaisen hedelmällisyysalgoritmin kliininen arviointi perustuu Natural Cycles -sovelluksen käyttäjien tietoihin. Käyttäjät ovat antaneet tietoisen suostumuksensa anonymisoitujen tietojensa käyttöön tutkimus- ja algoritminkehitystarkoituksiin. Lopullinen testausaineisto sisältää yhteensä 111 446 käyttäjää ja 1 031 706 täydellistä sykliä. Natural Cyclesin hedelmällisyysalgoritmin suorituskykyä verrataan Natural Cyclesin hedelmällisyysalgoritmin aiempaan versioon (Statistical Algorithm v3.6.0) ja arvioidaan ennalta määriteltyjen keskeisten suorituskykyindikaattorien (KPI) mukaisesti. Validointi vahvisti, että tämä Natural Cyclesin hedelmällisyysalgoritmin versio on yhtä turvallinen ja tehokas kuin aiempi versio.

Alustan kuvaus

Natural Cycles -sovellusversio: 5.3.14 ja uudemmat
Lääkintälaitteen versio: E

Laitteet, joita voidaan käyttää sovelluksen käyttämiseen:

- Matkapuhelin, jossa on Android OS (versio 11 tai uudempi) tai iOS (versio 16 tai uudempi), 250 kbps tai nopeampi internetyhteys.

Käyttöohjeiden käyttäminen Käyttöohjeet

Käyttöohjeet löytyvät verkossa Natural Cycles -verkkosivustolta (https://naturalcycles.app/IFU) ja sovelluksesi "Säännöt"-sivulta.
Jos haluat paperiversion käyttöohjeista, lähetämme sinulle sen ilmaiseksi. Ota yhteyttä asiakastukeen pyyntösi kanssa.

Lopeta Natural Cycles käyttö

Kun rekisteröidyt Natural Cycles, onko se jonkin kuukausittain tai vuosittain tilaus, sinun täytyy peruuttaa, jos et halua tilauksen automaattisesti uudistettava seuraavaksi uudistamisjaksoa. Tilauksesi on peruutettava vähintään 24 tuntia ennen tilauksen uusimista. Katso help.naturalcycles.com täydellinen kuvaus siitä, miten peruuttaa tilauksen onnistuneesti. Katso tietosuojakäytännöstämme lisätietoja siitä, miten Natural Cycles käsittelee tietojasi.

Turvallisuus

Natural Cycles ylläpitää sovelluksessa korkeatasoista tietoturvaa ja tietosuojaa. Sovellusta seurataan jatkuvasti tietoturvatapausten ja tietomurtojen varalta. Jos tietoturvatapaus tai tietomurto ilmenee, se käsitellään viipymättä vakiintuneiden prosessien mukaisesti, ja saat tarvittavat tiedot sovelluksen turvallisen käytön jatkamiseksi. Näistä toimenpiteistä huolimatta joitakin kyberturvallisuusriskejä on edelleen olemassa.

Luvaton pääsy tilillesiJos kirjautumistietosi vaarantuvat, ulkopuolinen henkilö voi päästä käsiksi tiliisi ja henkilötietoihisi. Vähentääksesi tätä riskiä käytä vahvaa salasanaa ja pidä kirjautumistietosi luottamuksellisina.
Tietojenkalastelu ja petolliset viestitHyökkääjät voivat yrittää hankkia kirjautumistietosi sähköpostien tai viestien avulla, jotka näyttävät tulevan Natural Cyclesiltä. Natural Cycles ei pyydä salasanaasi, ellei sinä itse ole käynnistänyt salasanan palautusta tai tukipyyntöä. Älä jaa kirjautumistietojasi vastauksena pyytämättömiin viesteihin.
Pääsy jaetuilta tai vaarantuneilta laitteilta Jos käytät tiliäsi jaetuilla tai suojaamattomilla laitteilla, muut voivat päästä käsiksi tietoihisi. Voit vähentää tätä riskiä kirjautumalla ulos käytön jälkeen ja varmistamalla, että laitteesi on suojattu. Jos epäilet luvatonta pääsyä, vaihda salasanasi välittömästi ja ota yhteyttä tukeen aktiivisten istuntojen lopettamiseksi.

Yleistä tietoa

Symbolien selitykset



Valmistaja

CE 0123

CE -merkki



Varoitus



Käyttöohje/Käyttöohjeet

EY -vaatimustenmukaisuusvakuutus

Valmistajan nimi:
NaturalCycles Nordic AB

Valmistajan osoite:
Pyhä Eriksgatan 63b
112 34 Tukholma
Ruotsi

Asiakaspalvelu:
help.naturalcycles.com

Laitteen nimi:
Natural Cycles

Vakuutamme, että tämä tuote täyttää kaikki lääkinnällisiä laitteita (MDR) koskevan asetuksen (EU) 2017/745 sovellettavat vaatimukset ja sillä on CE0123 -merkki.

Julkaisupäivä: Marraskuu 2026

Asiakirjan versio:
FI v2.31

LIITE: Tämä taulukko kertoo, kuinka tehokkaita eri ehkäisymenetelmät ovat tavanomaisessa käytössä, heikoimmasta tehokkuudesta parhaaseen.
Lähde: Contraceptive Technology (taulukko 26–1). 21. painos, 2018.

Ei-toivotun raskauden todennäköisyys ehkäisyn tavanomaisessa käytössä ja täydellisessä käytössä ensimmäisen vuoden aikana sekä ehkäisyä ensimmäisen vuoden lopussa edelleen käyttävien naisten osuus. Yhdysvallat.

Menetelmä	% naisista, jotka tulevat ei-toivottuun raskauteen ensimmäisen käyttövuoden aikana		% naisista käyttää edelleen vuoden jälkeen[3]
	Tavallinen käyttö[1]	Täydellinen käyttö[2]	
Ei ehkäisyä[4]	85	85	
Spermisidit[5]	21	16	42
Naisten kondomi[6]	21	5	41
Keskeytetty yhdyntä	20	4	46
Pessaari[7]	17	16	57
Pesusieni	17	12	36
Synnyttäneet naiset	27	20	
Synnyttämättömät	14	9	
Hedelmällisyystietoisuuteen perustuvat menetelmät[8]	15		47
Ovulaatiomenetelmä[8]	23	3	
TwoDay-menetelmä[8]	14	4	
Standard Days -menetelmä[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Simptoterminen menetelmä[8]	2	0,4	
Penisrengas[6]	13	2	43
Yhdistelmäehkäisypilleri ja pelkkää progestiinia sisältävä pilleri	7	0,3	67
Evra-laastari	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Kohdunsisäiset ehkäisymenetelmät			
ParaGard (kuparikierukka)	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
Munanjohdinsterilisaatio	0,5	0,5	100
Vasektomia	0,15	0,1	100

Jälkiehkäisy: Jälkiehkäisypillerin käyttö tai kuparikierukan asettaminen suojaamattoman yhdynnän jälkeen pienentää raskauden riskiä merkittävästi.

Imetyksen aikainen kuukautisettomuusmenetelmä (LAM) on erittäin tehokas, mutta tilapäinen ehkäisymenetelmä.[9]

1 Tyypillisistä pareista, jotka aloittavat jonkin menetelmän käytön (ei välttämättä ensimmäistä kertaa), osuus, joka tulee tahattomasti raskaaksi ensimmäisen vuoden aikana, jos he eivät lopeta menetelmän käyttöä mistään muusta syystä kuin raskaudesta. Arviot todennäköisyydestä tulla raskaaksi ensimmäisen käyttövuoden aikana tyypillisessä käytössä hedelmällisyystietoisuuteen perustuvilla menetelmillä, keskeytetyllä yhdynnällä, miesten kondomilla, ehkäisypillereillä ja Depo-Proveralla on otettu vuosien 2006–2010 National Survey of Family Growth (NSFG) -kyselystä, jossa on korjattu aborttien aliraportointi. Katso tekstistä, miten muiden menetelmien arviot on johdettu.

2 Pareista, jotka alkavat käyttää menetelmää (ei välttämättä ensimmäistä kertaa) ja käyttävät sitä oikein (sekä johdonmukaisesti että virheettömästi), niiden osuus, jotka kokevat ei-toivotun raskauden ensimmäisen vuoden aikana, jos he eivät lopeta menetelmän käyttöä muusta syystä. Katso tekstistä, miten arvio on johdettu kullekin menetelmälle

3 Niistä pareista, jotka yrittävät välttää raskautta, prosenttiosuus, joka jatkaa menetelmän käyttöä vuoden ajan.

4 Tämä arvio kuvaa sitä, kuinka suuri osa palautuvia ehkäisymenetelmiä käyttävistä naisista tulisi raskaaksi vuoden aikana, jos he lopettaisivat ehkäisyn kokonaan. Katso teksti.

5 150 mg geeli, 100 mg geeli, 100 mg puikko, 100 mg kalvo.

6 Ilman siittiöitä tuhoavia aineita.

7 Spermicidevoiteen tai -geelin kanssa

8 Noin 80 % FABM-menetelmien käytön jaksoista vuosien 2006–2010 NSFG-aineistossa ilmoitettiin kalenterirytminä. Yksittäisiä FABM-menetelmiä käytetään Yhdysvalloissa niin harvoin, ettei NSFG-tietojen perusteella voida laskea tyypillisen käytön ehkäisytehon pettämisprosentteja kullekin menetelmälle; yksittäisten menetelmien luvut perustuvat kliinisiin tutkimuksiin. Ovulaatio- ja TwoDay-menetelmät perustuvat kohdunkaulan liman arviointiin. Standard Days -menetelmässä vältetään yhdyntää kierron päivinä 8–19. Natural Cycles on hedelmällisyysapplikaatio, joka edellyttää käyttäjältä peruslämpötilamittausten (BBT) ja kuukautisajankohtien sekä valinnaisten LH-virtsatestitulosten kirjaamista. Symptothermal-menetelmä on kaksoisvarmistusmenetelmä, joka perustuu kohdunkaulan liman arviointiin hedelmällisen jakson ensimmäisen päivän määrittämiseksi ja kohdunkaulan liman sekä lämpötilan arviointiin viimeisen hedelmällisen päivän määrittämiseksi.

9 Jotta ehkäisyteho säilyy, sinun täytyy ottaa käyttöön jokin muu ehkäisymenetelmä heti, kun kuukautisesi alkavat uudelleen, imetystiheys tai -kesto vähenee, aloitat pulloruokinnan tai vauva täyttää 6 kuukautta.

Version History / Versiohistoria

Version/ Versio	Date/ Päivämäärä	Kuvaus (Suomi)
2.19	2023-07-25	Päivitetty iOS-vaatimus Apple Watch -käyttäjille. Päivitetty lääkinnällisen laitteen versio. Päivitetty sovellusversio. Päivitetty julkaisupäivä. Lisätty ohjeet Natural Cyclesin käyttämiseen Apple Watchin kanssa. Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.20	2024-05-02	Lisätty tietoa NC°-synnytyksen jälkeisestä tilasta. Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.21	2024-09-24	Apple Watch 10 lisätty yhteensopivaksi lämpötilalähteeksi Natural Cycles -sovellukseen. Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.22	2024-10-24	Oura Ring Gen 4 lisätty yhteensopivaksi lämpötilalähteeksi. Päivitetyt vähimmäisjärjestelmävaatimukset: Android 10+ ja iOS 16+. Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.23	2025-03-07	Lisätty URL-osoite Natural Cyclesin käyttöohjeisiin (IFU). Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.24	2025-05-16	Lisätty ohjeet Natural Cycles -sovelluksen käyttämiseen NC° Band -laitteiston kanssa. Muutos ei ole tarpeen turvallisuussyistä.
2.25	2025-09-11	Lisätty tietoa NC° Perimenopause Mode -tilasta. Android OS:n vähimmäiskäyttöjärjestelmävaatimukset on päivitetty versioon 11 ja sitä uudempiin. Muutos ei ole tarpeen turvallisuussyistä.
2.26	2025-12-03	Lisätty uudemmat Apple Watch -mallit (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 ja SE3) Natural Cycles -sovelluksen yhteensopiviksi lämpötilan lähteiksi. Päivitetty vähimmäisjärjestelmävaatimukset iOS-version 17 ja sitä uudempiin. Päivitetty NC° Birth Control- ja NC° Plan Pregnancy -tilojen hedelmällisyysvärit. Lisätty tarkennus siitä, mitkä Natural Cycles -sovelluksen tilat ovat lääkinnällisiä laitteita ja mitkä hyvinvointitoimintoja. Muutos ei ole tarpeen turvallisuussyistä.
2.27	2026-03-02	Lisätty ohjeet Natural Cyclesin käyttämiseen valikoitujen Garmin-kellojen kanssa. Päivitetty sanamuoto osiosta ”Sovelluksen yleiskatsaus”. Muutokset eivät ole välttämättömiä turvallisuuden kannalta.
2.28	2026-03-04	Lisätty yksi uusi yhteensopiva Garmin-kello (quatix® 8 Pro). Muutos ei ole tarpeen turvallisuussyistä.
2.29	2026-07-20	Oura Ring Gen 5 ja Garmin CIRQA™ Smart Band lisätty yhteensopiviksi lämpötilalähteinä Natural Cycles -sovellukselle. Brasilian rekisterinpitäjän osoite päivitetty ainoastaan portugalinkieliseen käyttöohjeeseen. Poistettu viittaukset verkkosovellukseen, koska se poistetaan käytöstä
2.30	2026-07-27	Yhdistettiin osiot ”Natural Cycles ja lämpömittari” sekä Natural Cyclesin ja kunkin puettavan laitteen kattava osio

		yhdeksi osioksi ”Natural Cycles ja mittauslaite” mittauslaitteita koskevan sisällön yksinkertaistamiseksi. Lisättiin WHOOP MG ja 5.0 yhteensopiviksi puettaviksi laitteiksi. Päivitettiin PCOS-lyhenne PMOS-lyhenteeksi tilan nimenmuutoksen mukaisesti. Muutos ei ole turvallisuuden kannalta välttämätön.
2.30_R1	2026-09-10	NC° Ring lisätty yhteensopivaksi mittauslaitteeksi. Muutos ei johdu turvallisuussyistä.
2.31	2026-11-10	Lisätty tietoa Natural Cyclesin koneoppimispohjaisesta hedelmällisyysalgoritmista ja sen kliinisestä arvioinnista. NC° Ring lisätty yhteensopivaksi mittauslaitteeksi kaikissa kieliversioissa. Lisätty uusia yhteensopivia Garmin-puettavia malleja (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). Sovelluksen vähimmäisversio päivitetty versioon 5.3.14. Päivitetty käyttötarkoituksen otsikko ja perimenopaussia koskeva sanamuoto sekä päivitetty sovelluksen ja järjestelmän tietoturvapäivityksiin liittyvät varotoimet. Muutos ei johdu turvallisuussyistä.