Natural Cycles

Εγχειρίδιο χρήσης / Οδηγίες χρήσης

Διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τη Natural Cycles.

Προβλεπόμενη χρήση συμπεριλαμβανομένων των ενδείξεων χρήσης

τη Natural Cycles είναι μια αυτόνομη εφαρμογή λογισμικού, που προορίζεται για γυναίκες 18 ετών και άνω, με σκοπό να παρακολουθούν τη γονιμότητά τους. Η Natural Cycles μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πρόληψη της εγκυμοσύνης
(αντισύλληψη) ή τον προγραμματισμό μιας εγκυμοσύνης (σύλληψη).

Προβλεπόμενος Χρήστης

Γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Ο παιδιατρικός πληθυσμός <18 ετών εξαιρείται από την ομάδα-στόχο. Ο χρήστης πρέπει να είναι ικανός να διαβάζει το παρόν εγχειρίδιο χρήσης και να χειρίζεται την εφαρμογή Natural Cycles.

Προβλεπόμενο περιβάλλον χρήσης

Η συσκευή προορίζεται για χρήση σε μη ιατρικά περιβάλλοντα.

Αντενδείξεις

Δεν υπάρχουν γνωστές αντενδείξεις για τη χρήση του Natural Cycles.

Παρενέργειες

Το προϊόν δεν έχει γνωστές άμεσες παρενέργειες στον ανθρώπινο οργανισμό.

Το Natural Cycles μπορεί να μην είναι κατάλληλο για εσάς εάν

- Έχετε μια ιατρική πάθηση που η εγκυμοσύνη θα μπορούσε να συνεπάγεται σημαντικό κίνδυνο για τη μητέρα ή το έμβρυο. Η χρήση της Natural Cycles δεν εγγυάται 100% ότι δεν θα μείνετε έγκυος. Εάν η εγκυμοσύνη παρουσιάζει σημαντικό κίνδυνο, θα πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας για την καλύτερη επιλογή αντισύλληψης για εσάς.

- Λαμβάνετε επί του παρόντος ορμονικό αντισυλληπτικό ή υποβάλλεστε σε ορμονική θεραπεία που αναστέλλει την ωορρηξία. Το Natural Cycles θα σας παρέχει κυρίως κόκκινες ημέρες εάν δεν έχετε ωορρηξία. Μπορείτε να εξερευνήσετε την εφαρμογή σε κατάσταση επίδειξης μέχρι να διακόψετε τον ορμονικό έλεγχο ή τη θεραπεία σας.

Προειδοποιήσεις

⚠️ Καμία μέθοδος αντισύλληψης δεν είναι 100% αποτελεσματική. Το Natural Cycles δεν εγγυάται ότι δεν μπορείτε να μείνετε έγκυος, σας ενημερώνει μόνο για το αν και πότε μπορείτε να μείνετε έγκυος με βάση τις πληροφορίες που εισάγετε στην εφαρμογή.

⚠️ Ακόμα και αν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή τέλεια, μπορεί να έχετε μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Το Natural Cycles είναι 93% αποτελεσματικό υπό τυπική χρήση, πράγμα που σημαίνει ότι 7 γυναίκες στις 100 μένουν έγκυες κατά τη διάρκεια 1 έτους χρήσης. Με τέλεια χρήση της εφαρμογής, δηλαδή αν δεν έχετε ποτέ σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη τις κόκκινες ημέρες, το Natural Cycles είναι 98% αποτελεσματικό, πράγμα που σημαίνει ότι 2 γυναίκες στις 100 μένουν έγκυες κατά τη διάρκεια 1 έτους χρήσης.

⚠️ Τις κόκκινες ημέρες, πρέπει είτε να απέχετε είτε να χρησιμοποιείτε προστασία, όπως προφυλακτικά ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού, για να αποφύγετε την εγκυμοσύνη. Εάν δεν έχετε χρησιμοποιήσει μη ορμονική μέθοδο αντισύλληψης στο παρελθόν, φροντίστε να έχετε μια μέθοδο πρόχειρη για να τη χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια των κόκκινων ημερών.

⚠️ Τα δεδομένα μας δείχνουν ότι οι γυναίκες που μεταβαίνουν σε Natural Cycles από την ορμονική αντισύλληψη έχουν υψηλότερο κίνδυνο να μείνουν έγκυες λόγω του ότι γενικά δεν έχουν ακόμη συνηθίσει να χρησιμοποιούν άλλες μορφές προστασίας, όπως το προφυλακτικό ή άλλη μορφή προστασίας με φραγμό.

⚠️ Εάν διακόπτετε την ορμονική αντισύλληψη, μπορεί αρχικά να εμφανίσετε μια αιμορραγία απόσυρσης, η οποία είναι πολύ ελαφρύτερη από την πραγματική σας περίοδο. Συνήθως θα έχετε την πραγματική σας περίοδο μερικές εβδομάδες αργότερα. Η αιμορραγία απόσυρσης δεν πρέπει να καταχωρείται ως "περίοδος". Εάν δεν είστε σίγουρες αν έχετε αιμορραγία απόσυρσης ή περίοδο, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

⚠️ Η Natural Cycles δεν προστατεύει από τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ). Χρησιμοποιήστε προφυλακτικό για να προστατευτείτε από τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα.

⚠️ Ελέγχετε πάντα την κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα. Να γνωρίζετε ότι οι προβλέψεις γονιμότητας για τις επόμενες ημέρες είναι μόνο προβλέψεις και μπορεί να αλλάξουν στο μέλλον. Εάν δεν είστε σίγουροι για την κατάσταση γονιμότητάς σας και δεν

μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή, απέχετε ή χρησιμοποιήστε προστασία στο μεταξύ.

⚠️ Εάν εξερευνείτε την έκδοση επίδειξης της εφαρμογής, αυτή έχει μόνο ενημερωτικό ή εκπαιδευτικό σκοπό και δεν εμφανίζει πραγματικά δεδομένα. Μην χρησιμοποιείτε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στη λειτουργία επίδειξης για σκοπούς αντισύλληψης.

⚠️ Εάν έχετε πάρει το χάπι επείγουσας αντισύλληψης, θα πρέπει να το αναφέρετε στην εφαρμογή. Στη συνέχεια, μπορείτε να συνεχίσετε να μετράτε τη θερμοκρασία σας κανονικά και ο αλγόριθμος θα λάβει υπόψη του τις πρόσθετες ορμόνες από το χάπι. Σημειώστε ότι η αιμορραγία που μπορεί να παρουσιάσετε λίγες ημέρες μετά τη λήψη επείγοντος αντισυλληπτικού δεν είναι ίδια με την κανονική σας περίοδο και δεν πρέπει να καταχωρηθεί στην εφαρμογή. Εάν η περίοδός σας καθυστερήσει περισσότερο από μία εβδομάδα μετά την κανονική της έναρξη, θα πρέπει να κάνετε ένα τεστ εγκυμοσύνης.

Προφυλάξεις

- Ως αντισυλληπτικό, το Natural Cycles μπορεί να είναι λιγότερο κατάλληλο για εσάς εάν έχετε ακανόνιστους εμμηνορροϊκούς κύκλους (δηλ. κύκλους με διάρκεια μικρότερη από 21 ημέρες ή μεγαλύτερη από 35 ημέρες) ή/και διακυμάνσεις της θερμοκρασίας, καθώς η πρόβλεψη της γονιμότητας είναι πιο δύσκολη σε αυτές τις περιπτώσεις. Η αποτελεσματικότητα του Natural Cycles ως αντισυλληπτικό δεν επηρεάζεται από ακανόνιστους κύκλους, αλλά θα βιώσετε αυξημένο αριθμό κόκκινων ημερών, γεγονός που μπορεί να μειώσει την ικανοποίησή σας από τη Natural Cycles. Αυτό μπορεί να συμβεί:
  - **Εάν διακόψετε την ορμονική αντισύλληψη.** Μπορεί να χρειαστούν αρκετοί κύκλοι μετά τη διακοπή της ορμονικής αντισύλληψης για να γίνει και πάλι πιο τακτική. Θα πρέπει να περιμένετε περισσότερες κόκκινες ημέρες κατά τη διάρκεια αυτών των κύκλων και επομένως να περιμένετε να χρησιμοποιείτε προστασία ή να απέχετε συχνότερα.
  - **Αν έχεις ιατρικές παθήσεις που προκαλούν ανώμαλους κύκλους, όπως το Πολυενδοκρινικό Μεταβολικό Ωοθηκικό Σύνδρομο (PMOS) ή παθήσεις που σχετίζονται με τον θυρεοειδή.**
  - **Εάν εμφανίζεις συμπτώματα (περι)εμμηνόπαυσης.**
- Μετά τον τοκετό, σας συνιστούμε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε ξανά την εφαρμογή NC αφού έχετε αποκτήσει την πρώτη σας περίοδο, ανεξάρτητα από το αν θηλάζετε ή όχι. Εάν επιθυμείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή NC πιο πριν, θα λαμβάνετε μόνο κόκκινες ημέρες μέχρι να επιβεβαιωθεί η πρώτη σας ωορρηξία.
  Ο χρόνος που μπορεί να χρειαστεί για να επανέλθει η πρώτη σας περίοδος μπορεί να διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο και είναι γενικά μεγαλύτερη για τις θηλάζουσες μητέρες.
  Παρακαλείστε να σημειώσετε ότι κινδυνεύετε
  να μείνετε έγκυος ακόμη και πριν επανέλθει η πρώτη σας περίοδος, και θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε κάποια
  μορφή αντισύλληψης εάν επιθυμείτε να αποτρέψετε μια νέα εγκυμοσύνη. Εάν θηλάζετε πλήρως

και έχετε γεννήσει λιγότερο από 6 μήνες πριν, η LAM (Lactational Μέθοδος αμηνόρροιας) μπορεί να χρησιμεύσει ως αποτελεσματική μέθοδος αντισύλληψης μετά τον τοκετό.

- Όταν αρχίζετε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή Natural Cycles, μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να γνωρίσετε τον μοναδικό σας κύκλο, με αποτέλεσμα να αυξηθεί ο αριθμός των κόκκινων ημερών κατά τους πρώτους 1-3 κύκλους σας. Αυτό γίνεται για να διασφαλιστεί ότι η εφαρμογή είναι αποτελεσματική από την πρώτη ημέρα χρήσης και μόλις το Natural Cycles ανιχνεύσει την ωορρηξία σας, είναι πιθανό να λάβετε περισσότερες πράσινες ημέρες. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι μπορείτε να βασιστείτε στην κατάσταση γονιμότητας που υποδεικνύει η εφαρμογή από την πρώτη ημέρα χρήσης.
- Φροντίζετε πάντα να ενημερώνετε την εφαρμογή λογισμικού σας, ώστε να έχετε την τελευταία έκδοση. Η Natural Cycles συνιστά να ρυθμίσετε το smartphone σας να ενημερώνει αυτόματα την εφαρμογή.
- Να ενημερώνεις πάντα την εφαρμογή σου, ώστε να έχεις την πιο πρόσφατη έκδοση. Η χρήση της τελευταίας έκδοσης βοηθά στην προστασία της εφαρμογής σου από απειλές και ευπάθειες στον κυβερνοχώρο. Η εφαρμογή ενημερώνεται μέσω του app store σου. Το Natural Cycles συνιστά να ρυθμίσεις το smartphone σου ώστε να ενημερώνει την εφαρμογή αυτόματα.
- Φρόντιζε πάντα να διατηρείς ενημερωμένο το λειτουργικό σύστημα (OS) της συσκευής που χρησιμοποιείς για την πρόσβαση στην εφαρμογή Natural Cycles. Η χρήση της πιο πρόσφατης έκδοσης OS θα βοηθήσει στην προστασία της εφαρμογής σου από απειλές και ευπάθειες κυβερνοασφάλειας.
- Να ακολουθείς πάντα τις οδηγίες στην ενότητα «Natural Cycles και Συσκευή Μέτρησης», ώστε να αυξήσεις την ακρίβεια της ανίχνευσης ωορρηξίας.

Κατάλογος ελέγχου

Για να ξεκινήσετε με τη Natural Cycles θα χρειαστείτε τα εξής:

1. Ένας λογαριασμός Natural Cycles

Για πρόσβαση μέσω της εφαρμογής, κατεβάστε την εφαρμογή στο Android, το iPhone ή το iPad σας από το Google Play ή το App Store. Ακολουθήστε τα βήματα εγγραφής για να δημιουργήσετε τον προσωπικό σας λογαριασμό. Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή που χρησιμοποιείτε για την πρόσβαση στη Natural Cycles είναι συνδεδεμένη στο διαδίκτυο. Ο λογαριασμός σας Natural Cycles είναι προσωπικός και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από κανέναν άλλον εκτός από εσάς.

2. Συσκευή Μέτρησης

Για να ξεκινήσεις, θα χρειαστείς μια συμβατή φορητή συσκευή ή ένα στοματικό βασικό θερμόμετρο. Οι συμβατές φορητές συσκευές είναι: NC° Band, NC° Ring, Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 ή Gen 5), Apple Watch με αισθητήρες θερμοκρασίας (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 ή SE3), φορητή συσκευή 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) ή WHOOP (MG ή 5.0). Αν επιλέξεις να μετράς με θερμόμετρο, να έχεις υπόψη ότι πρέπει να χρησιμοποιείς βασικό θερμόμετρο, το οποίο είναι πιο ευαίσθητο από τα συνηθισμένα θερμόμετρα πυρετού και εμφανίζει δύο δεκαδικά ψηφία (π.χ. 36,72°C / 98,11°F). Σημείωση: Μην χρησιμοποιείς τα δεδομένα θερμοκρασίας της φορητής συσκευής που εμφανίζονται στην εφαρμογή για ιατρικές αποφάσεις (π.χ. διάγνωση πυρετού). Σημείωση: Αν έχεις κάποια πάθηση που επηρεάζει τη νυχτερινή θερμοκρασία δέρματος, δεν συνιστάται η χρήση φορητής συσκευής μέτρησης ως πηγή δεδομένων για το Natural Cycles. Σημείωση: Αν χρειαστεί να αλλάξεις τη συσκευή μέτρησής σου για οποιονδήποτε λόγο, θα πρέπει να αρχίσεις να χρησιμοποιείς τη νέα συσκευή από την έναρξη της περιόδου σου.

3. Τεστ ωορρηξίας (προαιρετικά)

Τα τεστ ωορρηξίας (LH) είναι δοκιμαστικές ταινίες ούρων που ανιχνεύουν την αύξηση της ωχρινοτρόπου ορμόνης που εμφανίζεται 1-2 ημέρες πριν από την ωορρηξία. Είναι προαιρετική η χρήση των τεστ LH με Natural Cycles, αλλά μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της ακρίβειας της ανίχνευσης της ωορρηξίας και μπορούν, επομένως, να αυξήσουν τον αριθμό των πράσινων ημερών που θα δείτε αν προλαμβάνετε μια εγκυμοσύνη. Η χρήση τεστ LH δεν θα επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του Natural Cycles ως αντισυλληπτικού. Εάν σχεδιάζετε εγκυμοσύνη, σας συνιστούμε να χρησιμοποιείτε τεστ LH, καθώς μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε τις πιο γόνιμες ημέρες σας. Μπορείτε να αγοράσετε τεστ LH στο shop.naturalcycles.com ή μέσα από την ίδια την εφαρμογή.

Natural Cycles και Συσκευή Μέτρησης

Πώς να μετράς

Ακολούθησε το εγχειρίδιο χρήστη που συνοδεύει τη συσκευή μέτρησής σου για να μετράς είτε κατά τη διάρκεια της νύχτας (για φορητές συσκευές) είτε το πρωί (για βασικά θερμόμετρα σώματος).

Πότε να μετράς – φορητή συσκευή

Αν χρησιμοποιείς φορητή συσκευή για μέτρηση κατά τη διάρκεια της νύχτας, ο συγχρονισμός της θερμοκρασίας σου γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή της φορητής συσκευής. Ενδέχεται να απαιτούνται βήματα για τον συγχρονισμό της θερμοκρασίας από τη φορητή συσκευή στην εφαρμογή NC° – δες τα μηνύματα εντός της εφαρμογής για περισσότερες λεπτομέρειες. Στόχευε να μετράς τουλάχιστον πέντε ημέρες την εβδομάδα.

Πότε να μετράς – βασικό θερμόμετρο

Μέτρα τη θερμοκρασία σου μία φορά την ημέρα, όσο πιο συχνά γίνεται, ώστε ο αλγόριθμος να εξοικειωθεί γρήγορα με τον μοναδικό σου κύκλο. Ανατρέξτε στις οδηγίες του κατασκευαστή του θερμομέτρου για πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του. Στόχευε να μετράς τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα. Ένα χρήσιμο tip: τοποθέτησε το θερμόμετρό σου πάνω στο τηλέφωνό σου πριν κοιμηθείς, για να μην το ξεχνάς.

Πότε να αποκλείεις δεδομένα θερμοκρασίας

Αίσθηση hangover / Αίσθηση αδιαθεσίας / Διαφορετικός ύπνος (>2 ώρες περισσότερο/λιγότερο από το συνηθισμένο – ισχύει μόνο αν χρησιμοποιείς θερμόμετρο)

Τα φάρμακα μπορούν επίσης να επηρεάσουν τη θερμοκρασία σου. Αν παίρνεις τακτικά φάρμακα ή αντιπυρετικά (ουσίες που μειώνουν τον πυρετό), αξίζει να συμβουλευτείς τον γιατρό σου για να μάθεις πώς επηρεάζουν τη θερμοκρασία σου.

Natural Cycles προϊόντα

Το Natural Cycles προσφέρει πέντε λειτουργίες για τους χρήστες μας, ανάλογα με τον στόχο γονιμότητάς τους.:

- NC° Birth Control - για την πρόληψη της εγκυμοσύνης
- NC° Plan Pregnancy - για την αύξηση των πιθανοτήτων σύλληψης
- NC° Follow Pregnancy - για την παρακολούθηση της πορείας της εγκυμοσύνης
- NC° Postpartum- για υποστήριξη της ανάρρωσης μετά τον τοκετό
- NC° Perimenopause- για παροχή βοήθειας στην κατανόηση της περιεμμηνόπαυσης και καθοδήγηση κατά την περιεμμηνόπαυση

Αυτές οι πέντε λειτουργίες μπορούν να επιλεγούν από τον χρήστη πριν από την εγγραφή και στη συνέχεια εντός της εφαρμογής, εάν ο χρήστης επιθυμεί να κάνει εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών.

Αντισύλληψη: NC° Birth Control

Πώς λειτουργεί

Η καθημερινή σας πρωινή ρουτίνα με την Natural Cycles έχει ως εξής:

1. Μέτρα ή κάνε συγχρονισμό των δεδομένων σου όταν ξυπνάς, όπως περιγράφεται στην ενότητα «Natural Cycles και Συσκευή Μέτρησης».

2. Πρόσθεσε ή κάνε συγχρονισμό της θερμοκρασίας σου και της περιόδου σου στην εφαρμογή. Πάτησε στο πεδίο θερμοκρασίας στην καρτέλα «Σήμερα» για να προσθέσεις, να εξαιρέσεις ή να επεξεργαστείς (μόνο για χρήστες θερμομέτρου) μια θερμοκρασία. Για να καταγράψεις περίοδο, Εξέταση LH, σεξουαλική επαφή ή άλλες παρακολουθήσεις, πάτησε το κουμπί συν (εικονίδιο «+»). Μόλις προσθέσεις ή ενημερώσεις τα δεδομένα σου, η εφαρμογή θα επανυπολογίσει την κατάστασή σου για την ημέρα.

3. Η εφαρμογή θα εμφανίζει την προβλεπόμενη και επιβεβαιωμένη ωορρηξία, καθώς και τις προβλεπόμενες ημέρες περιόδου. Επίσης, εμφανίζει προβλέψεις κατάστασης γονιμότητας για τις επόμενες ημέρες και μήνες. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι οι προβλέψεις μπορεί να αλλάξουν και δεν πρέπει να θεωρούνται οριστικό αποτέλεσμα – γι' αυτό να ελέγχεις την κατάστασή σου για κάθε ημέρα, κάθε μέρα.



Πράσινο = Μη γόνιμη

Οι πράσινες ημέρες υποδεικνύουν ότι δεν είστε γόνιμη και μπορείτε να κάνετε σεξ χωρίς προστασία. Οι πράσινες ημέρες υποδεικνύονται από έναν πράσινο κύκλο με την ένδειξη «Μη

γόνιμη» στο εσωτερικό.



Κόκκινο = Χρησιμοποιήστε προστασία

Οι κόκκινες ημέρες υποδεικνύουν ότι είναι πιθανό να είστε γόνιμες και ότι διατρέχετε κίνδυνο εγκυμοσύνης. Χρησιμοποιήστε προστασία (όπως προφυλακτικά ή άλλη μορφή προστασίας) ή απέχετε από το κάπνισμα για να αποτρέψετε μια εγκυμοσύνη. Οι κόκκινες ημέρες υποδεικνύονται από έναν κόκκινο κύκλο με την ένδειξη «Χρησιμοποιήστε προστασία» στο εσωτερικό.

Η εφαρμογή θα υποδεικνύει την ωορρηξία σας καθώς και πότε έχετε εισέλθει και πότε αναμένεται να έχετε περίοδο. Η εφαρμογή δείχνει επίσης προβλέψεις για τις επόμενες ημέρες και μήνες. Οι προβλέψεις ενδέχεται να αλλάξουν και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως το τελικό αποτέλεσμα, γι' αυτό και θα πρέπει να ελέγχετε την κατάστασή σας για την ημέρα - κάθε μέρα.

Περίληψη κλινικών μελετών - πόσο αποτελεσματικό είναι τη Natural Cycles για αντισύλληψη;

τη Natural Cycles είναι 93% αποτελεσματικό υπό τυπική χρήση. Υπό τέλεια χρήση, δηλαδή εάν δεν έχετε ποτέ σεξουαλική επαφή χωρίς κόκκινες ημέρες, τη Natural Cycles είναι 98% αποτελεσματικό.

Κλινικές μελέτες έχουν διεξαχθεί προκειμένου να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της Natural Cycles για αντισύλληψη. Η τρέχουσα έκδοση του αλγορίθμου (v.3) έχει ερευνηθεί σε 15.570 γυναίκες (κατά μέσο όρο 29 ετών). Στο τέλος της μελέτης, προσδιορίστηκαν τα ακόλουθα συχνά χρησιμοποιούμενα ποσοστά αποτυχίας:

1. Η εφαρμογή έχει ποσοστό αποτυχίας μεθόδου 0,6, που είναι μια μέτρηση του πόσο συχνά η εφαρμογή εμφανίζει λανθασμένα μια πράσινη ημέρα όταν η γυναίκα είναι πραγματικά γόνιμη και μένει έγκυος μετά από απροστάτευτη επαφή αυτήν την πράσινη ημέρα. Αυτό σημαίνει ότι 0,6 στις 100 γυναίκες που χρησιμοποιούν την εφαρμογή για ένα έτος μένουν έγκυες λόγω αυτού του τύπου αποτυχίας.
2. Η εφαρμογή διαθέτει τέλειο δείκτη Pearl Index 1, που σημαίνει ότι 1 στις 100 γυναίκες που χρησιμοποιούν την εφαρμογή για ένα έτος και που μένουν έγκυες θα το κάνουν είτε επειδή:
    a. Είχαν απροστάτευτη σεξουαλική επαφή σε μια πράσινη ημέρα που αποδόθηκε ψευδώς ως μη γόνιμη (δηλαδή, αποτυχία της μεθόδου). ή
    b. Είχαν προστατευμένη επαφή σε μια κόκκινη μέρα, αλλά η επιλεγμένη μέθοδος αντισύλληψης απέτυχε.
3. Η εφαρμογή έχει έναν τυπικό δείκτη χρήσης Pearl Index 6,5, που σημαίνει ότι συνολικά 6,5 από τις 100 γυναίκες μένουν έγκυες κατά τη διάρκεια ενός έτους χρήσης για όλους

τους πιθανούς λόγους (π.χ. ψευδώς αποδιδόμενες πράσινες ημέρες, απροστάτευτη επαφή τις κόκκινες ημέρες και αποτυχία η αντισυλληπτική μέθοδος που χρησιμοποιείται τις κόκκινες ημέρες).

Περίληψη κλινικών δεδομένων από 15.570 γυναίκες σχετικά με την αποτελεσματικότητα του Natural Cycles της τρέχουσας έκδοσης αλγορίθμου.

Αλγόριθμος Εκδοχή	v.3
Εύρος ημερομηνιών μελέτης	Σεπτέμβριος 2017 - Απρ 2018
# γυναίκες	15,570
Χρόνος έκθεσης (γυναίκες-έτη)	7,353
# εγκυμοσύνες [χειρότερη περίπτωση]	475 [584]
Τυπική χρήση PI (95% διάστημα εμπιστοσύνης) [χειρότερη περίπτωση]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Ποσοστό αποτυχίας μεθόδου (95% διάστημα εμπιστοσύνης)	0.6 (0.4-0.8)

Αποτελεσματικότητα του Natural Cycles για δύο υποομάδες - γυναίκες που χρησιμοποίησαν ορμονική αντισύλληψη εντός 60 ημερών πριν από τη χρήση της εφαρμογής και γυναίκες που δεν χρησιμοποίησαν ορμονική αντισύλληψη εντός 12 μηνών πριν από τη χρήση της εφαρμογής.

Υποομάδα	**Τυπική χρήση PI (διάστημα εμπιστοσύνης 95%)**
Πρόσφατη ορμονική αντισύλληψη 3779 γυναίκες	8.6 % (7.2-10.0)
Χωρίς ορμονική αντισύλληψη 8412 γυναίκες	5.0 % (4.3-5.7)

Μπορείτε να βρείτε μια επισκόπηση της αποτελεσματικότητας των διαφόρων αντισυλληπτικών μεθόδων στο Παράρτημα αυτού του εγχειριδίου. Αυτό θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε την

αναμενόμενη αποτελεσματικότητα όλων των μορφών αντισύλληψης.

Οδηγίες εάν διακόπτετε την ορμονική αντισύλληψη

Τύπος αντισύλληψης	**Πότε μπορείτε να ξεκινήσετε το Natural Cycles;**
Το χάπι (συνδυασμένο, μεσαίο ή μίνι)	Σας συνιστούμε να ολοκληρώσετε όλα τα ενεργά χάπια του πακέτου σας. Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles μόλις τελειώσετε. Θα έχετε έναν μεγάλο αριθμό κόκκινων ημερών για να ξεκινήσετε, αλλά αυτό θα βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου.
Ορμονική IUD (ενδομήτρια συσκευή)	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles την επόμενη ημέρα μετά την κατάργησή του.
Αντισυλληπτικό εμφύτευμα	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles την επόμενη ημέρα μετά την κατάργησή του.
Ορμονικό έμπλαστρο, ορμονικό αντισυλληπτικό δαχτυλίδι	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles την επόμενη ημέρα μετά την κατάργησή του. Θα έχετε έναν μεγάλο αριθμό κόκκινων ημερών για να ξεκινήσετε με αυτό, αλλά αυτό θα βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου.
Αντισυλληπτική ένεση	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles όταν το αποτέλεσμα της ένεσης έχει εξαντληθεί. Αυτό διαρκεί 8-13 εβδομάδες ανάλογα με την ένεση που κάνατε.

Εάν διακόπτετε την ορμονική αντισύλληψη, μπορεί πρώτα να εμφανίσετε αιμορραγία απόσυρσης, η οποία είναι πολύ ελαφρύτερη από την πραγματική σας περίοδο. Συνήθως θα έχετε την πραγματική σας περίοδο μερικές εβδομάδες αργότερα. Η αιμορραγία απόσυρσης δεν πρέπει να εισαχθεί στην εφαρμογή ως "περίοδος".

Σημείωση: ένα σπιράλ χαλκού δεν περιέχει ορμόνες και επομένως δεν εμποδίζει την ωορρηξία. Μπορείτε έτσι να χρησιμοποιήσετε το Natural Cycles μαζί με ένα σπιράλ χαλκού για να πάρετε πληροφορίες για το σώμα και τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο χωρίς να χρειάζεται να

χρησιμοποιήσετε μια μέθοδο φραγμού τις κόκκινες ημέρες.

Εάν μείνετε έγκυος στις Natural Cycles

Εάν η περίοδός σας είναι καθυστερημένη και η θερμοκρασία σας δεν πέσει, μπορεί να είστε έγκυος και η εφαρμογή θα σας ενθαρρύνει να κάνετε ένα τεστ εγκυμοσύνης για να επιβεβαιώσετε την εγκυμοσύνη. Εάν το τεστ είναι θετικό, μιλήστε με το γιατρό σας και υποδείξτε το στην εφαρμογή.

NC° Plan Pregnancy

Η λειτουργία Plan Pregnancy του Natural Cycles προσφέρει στους χρήστες το άμεσο όφελος της υποβοήθησης της σύλληψης, με διάμεσο χρόνο έως την εγκυμοσύνη τους 2 κύκλους για την πλειονότητα των γυναικών χωρίς υπογονιμότητα.[1] Όταν σχεδιάζετε μια εγκυμοσύνη, επιλέξτε NC° Plan Pregnancy ενώ εγγραφείτε στην εφαρμογή. Εάν είστε ήδη συνδεδεμένοι στην εφαρμογή, μπορείτε να μεταβείτε στη σελίδα ρυθμίσεων και να επιλέξετε NC° Plan Pregnancy. Σε αυτήν τη λειτουργία, η γονιμότητά σας εμφανίζεται ως ζυγαριά, ώστε να μπορείτε να προσδιορίσετε τις ημέρες που είναι πιο πιθανό να μείνετε έγκυος. Η ίδια ρουτίνα με τη λειτουργία NC° Birth Control ισχύει και εδώ – μέτρα ή κάνε συγχρονισμό της θερμοκρασίας σου, πρόσθεσε ή κάνε συγχρονισμό δεδομένων και έλεγξε την κατάσταση γονιμότητάς σου.



Κορυφαία γονιμότητα | Πολύ υψηλή γονιμότητα | Υψηλή γονιμότητα | Μεσαία γονιμότητα | Χαμηλή γονιμότητα | Γονιμότητα απίθανο | Απαιτούνται περισσότερα δεδομένα | Όχι γόνιμο

Όταν σχεδιάζετε μια εγκυμοσύνη, σας συνιστούμε να κάνετε εξετάσεις LH, καθώς η εμφάνιση της LH συμπίπτει με τις πιο γόνιμες ημέρες σας. Εάν η περίοδός σας είναι καθυστερημένη και η θερμοκρασία σας δεν πέσει, η εφαρμογή θα σας ενθαρρύνει να κάνετε ένα τεστ εγκυμοσύνης για να επιβεβαιώσετε την εγκυμοσύνη.

NC° Follow Pregnancy

Μόλις είστε έγκυος, η εφαρμογή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ημερολόγιο εγκυμοσύνης και μπορείτε να παρακολουθείτε την εβδομαδιαία εξέλιξή σας και την ανάπτυξη του μωρού σας.

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

NC° Postpartum

Αφού γεννήσετε, έχετε την επιλογή να μεταβείτε στη λειτουργία NC° Postpartum. Το NC° Postpartum σας καθοδηγεί στη σωματική και ψυχική ανάκαμψη του τοκετού με πόρους προσαρμοσμένους για να βοηθήσουν στην υποστήριξη της συνολικής υγείας και ευεξίας σας κατά τη διάρκεια αυτής της προσωρινής μεταβατικής φάσης. Αν και δεν απαιτείται η μέτρηση της θερμοκρασίας σας, η μέτρηση ενθαρρύνεται καθώς βοηθά τον αλγόριθμό μας να ανιχνεύει πότε επιστρέφει η γονιμότητά σας, ώστε να μπορείτε να προετοιμαστείτε καλύτερα. Μέχρι η εφαρμογή NC° να εντοπίσει την ωορρηξία σας, θα σας δώσει Κόκκινες Ημέρες.
Μπορείτε να βγείτε από τη λειτουργία NC° μετά τον τοκετό ανά πάσα στιγμή.

NC° Perimenopause

Καθώς πλησιάζετε την περιεμμηνόπαυση, έχετε την επιλογή να εισέλθετε στη λειτουργία NC° Perimenopause. Όταν οι χρήστες εισέρχονται σε αυτή τη λειτουργία, ο αλγόριθμος NC° Menopause θα αναλύει τα δεδομένα, ώστε να τους βοηθήσει να ανακαλύψουν σε ποιο στάδιο της περιεμμηνόπαυσης είναι πιθανότερο να βρίσκονται. Το NC° Perimenopause προσφέρει στους χρήστες τη δυνατότητα καθημερινών ελέγχων για την καταγραφή των συμπτωμάτων, της αιμορραγίας, της θερμοκρασίας και άλλων δεδομένων τους, προκειμένου να παρέχει καθημερινές αναλύσεις βάσει των στοιχείων που εισάγουν οι χρήστες. Σε αυτή τη λειτουργία, μπορείτε να δείτε τις αλλαγές και τις τάσεις του κύκλου σας, καθώς και να κατεβάσετε τα δεδομένα σε μορφή PDF προκειμένου να τα μοιραστείτε με τους γιατρούς. Όλοι οι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση στο NC° Perimenopause, ανεξάρτητα από τις ανάγκες τους για αντισύλληψη.

Λειτουργία επίδειξης

Στη λειτουργία επίδειξης μπορείτε να κάνετε μια περιήγηση στην εφαρμογή. Αυτό είναι μόνο για σκοπούς επίδειξης, η λειτουργία επίδειξης δεν μπορεί να σας παρέχει πληροφορίες γονιμότητας.

Εάν είστε επί του παρόντος σε ορμονική αντισύλληψη, θα έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή σε λειτουργία επίδειξης. Μόλις σταματήσετε να χρησιμοποιείτε ορμονική αντισύλληψη, μπορείτε εύκολα να αποκτήσετε πρόσβαση στην πλήρη έκδοση της εφαρμογής. Η εφαρμογή θα λειτουργεί τώρα για αντισύλληψη ή για προγραμματισμό εγκυμοσύνης.

Προβλήματα/ Αντιμετώπιση προβλημάτων

Εάν δεν μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στην εφαρμογή, εάν η εφαρμογή δεν λειτουργεί σωστά ή εάν υποψιάζεστε ότι κάτι δεν πάει καλά με την τρέχουσα κατάσταση γονιμότητάς σας, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

1. Χρησιμοποιήστε προστασία, όπως προφυλακτικό ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού, μέχρι να διορθωθεί το σφάλμα.

2. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με το γραφείο εξυπηρέτησης μέσω της διεύθυνσης help.naturalcycles.com και οι εκπαιδευμένοι πράκτορες υποστήριξής μας θα σας βοηθήσουν.

3. Σοβαρά περιστατικά που αφορούν αυτή τη συσκευή θα πρέπει να αναφέρονται τόσο στην Natural Cycles όσο και στην αρμόδια αρχή της χώρας σας. Ως "σοβαρό περιστατικό" νοείται κάθε περιστατικό που άμεσα ή έμμεσα οδήγησε, θα μπορούσε να οδηγήσει ή θα μπορούσε να οδηγήσει σε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα:
    a. το θάνατο ασθενούς, χρήστη ή άλλου προσώπου,
    b. η προσωρινή ή μόνιμη σοβαρή επιδείνωση της κατάστασης της υγείας ενός ασθενούς, χρήστη ή άλλου προσώπου,
    c. σοβαρή απειλή για τη δημόσια υγεία,

Επισκόπηση εφαρμογής

Η κατάστασή γονιμότητάς σου για την ημέρα εμφανίζεται σε διαφορετικές προβολές μέσα στην εφαρμογή.

Σήμερα

Αυτή είναι η κύρια οθόνη σου, με όσα χρειάζεσαι με μια ματιά. Δείχνει έναν χρωματιστό κύκλο με την κατάσταση γονιμότητας για την ημέρα. Από κάτω θα βρεις προβλέψεις για τις επόμενες ημέρες και περισσότερες πληροφορίες για την τρέχουσα φάση του κύκλου σου.

Προσθήκη δεδομένων

Τα δεδομένα θερμοκρασίας σου θα περνούν αυτόματα μέσω συγχρονισμού ή μπορείς να τα προσθέτεις χειροκίνητα, ανάλογα με τη συσκευή σου. Πάτησε το πεδίο θερμοκρασίας στην καρτέλα Today για να προσθέσεις, να εξαιρέσεις ή να επεξεργαστείς (μόνο για χρήστριες θερμομέτρου) μία θερμοκρασία. Για να καταγράψεις περίοδο, Εξέταση LH, σεξ ή άλλες παρακολουθήσεις, πάτησε το κουμπί με το σύμβολο συν («+» εικονίδιο).

Προβολή ημερολογίου

Δες τις προβλεπόμενες Κόκκινες και Πράσινες ημέρες σου, την ωορρηξία και την περίοδό σου για τον μήνα. Αυτές οι προβλέψεις μπορεί να αλλάξουν όσο προστίθενται περισσότερα δεδομένα, γι’ αυτό για την καθημερινή αντισύλληψη ή τον οικογενειακό προγραμματισμό να βασίζεσαι πάντα στην καρτέλα Σήμερα. Μπορείς επίσης να δεις εύκολα τα προηγούμενα δεδομένα στο ημερολόγιο, πατώντας πάνω σε μεμονωμένες ημέρες.

Προβολή γραφήματος

Μια απεικόνιση της μοναδικής σου καμπύλης θερμοκρασίας – μπορείς να χρησιμοποιήσεις το γράφημα για να δεις πώς η γόνιμη περίοδος και η περίοδός σου ευθυγραμμίζονται καθώς η

θερμοκρασία σου αλλάζει μέσα στον κύκλο σου. Σύρε προς τα αριστερά ή τα δεξιά για να δεις εύκολα προηγούμενους κύκλους και κάνε ζουμ μέσα ή έξω για να αλλάξεις το χρονικό διάστημα. Χρησιμοποίησε τη στοίβαξη προβολής για να συγκρίνεις κύκλους και να δεις πώς οι καταγραφές σου στην παρακολούθηση ταιριάζουν με τα δεδομένα σου.

Λειτουργία χωρίς σύνδεση

Μπορείς να συνεχίσεις να καταχωρίζεις δεδομένα όταν είσαι εκτός σύνδεσης, αλλά η εφαρμογή δεν μπορεί να υπολογίσει την κατάσταση γονιμότητάς σου. Εκείνη τη στιγμή, η καρτέλα Today θα εμφανίζει έναν πορτοκαλί κύκλο και την ένδειξη «Χρησιμοποίησε προστασία». Χρησιμοποίησε μέθοδο φραγμού (όπως προφυλακτικά) ή απείχε από το σεξ μέχρι να συνδεθείς ξανά και να ενημερωθεί η κατάστασή σου.

Επισκόπηση αλγορίθμου γονιμότητας

Περιγραφή αλγορίθμου

Ο αλγόριθμος γονιμότητας του Natural Cycles (που χρησιμοποιείται στις λειτουργίες NC° Birth Control και NC° Plan Pregnancy) αναπτύχθηκε με χρήση προηγμένων τεχνικών μηχανικής μάθησης για την πρόβλεψη και τον εντοπισμό της ωορρηξίας, επιτρέποντάς του να αναγνωρίζει το γόνιμο παράθυρό σου. Ο αλγόριθμος χρησιμοποιεί καθημερινές μετρήσεις θερμοκρασίας (από θερμόμετρο βασικής θερμοκρασίας σώματος ή συμβατή φορετή συσκευή), πληροφορίες σχετικά με την έμμηνο ρύση και προαιρετικά τεστ LH, ώστε να παρέχει την ημερήσια κατάσταση γονιμότητας σου.

Κλινική αξιολόγηση αλγορίθμου

Η κλινική αξιολόγηση του αλγορίθμου γονιμότητας του Natural Cycles με δυνατότητα μηχανικής μάθησης διεξάγεται μέσω της ανάλυσης δεδομένων από χρήστες της εφαρμογής Natural Cycles, οι οποίες έδωσαν τη συγκατάθεσή τους κατόπιν ενημέρωσης ώστε τα ανωνυμοποιημένα δεδομένα τους να χρησιμοποιηθούν για σκοπούς έρευνας και ανάπτυξης του αλγορίθμου. Στο τελικό σύνολο δεδομένων δοκιμής περιλαμβάνονται συνολικά 111.446 χρήστες και συνολικά 1.031.706 πλήρεις κύκλοι. Η απόδοση του αλγορίθμου γονιμότητας του Natural Cycles συγκρίνεται με την απόδοση μιας προηγούμενης έκδοσης του αλγορίθμου γονιμότητας του Natural Cycles (Statistical Algorithm v3.6.0) και αξιολογείται σύμφωνα με προκαθορισμένους βασικούς δείκτες απόδοσης (KPIs). Η επικύρωση επιβεβαίωσε ότι αυτή η έκδοση του αλγορίθμου γονιμότητας του Natural Cycles είναι εξίσου ασφαλής και αποτελεσματική με την προηγούμενη έκδοση του αλγορίθμου γονιμότητας του Natural Cycles.

Περιγραφή της πλατφόρμας

Έκδοση εφαρμογής Natural Cycles : 5.3.14 και μετά
Έκδοση ιατρικής συσκευής: μι

Συσκευές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πρόσβαση στην εφαρμογή:

- Ένα κινητό τηλέφωνο με λειτουργικό σύστημα Android (έκδοση 10 ή νεότερη) ή iOS (έκδοση 17 ή νεότερη), 250 kbps ή ταχύτερο διαδίκτυο.

Πρόσβαση στις οδηγίες χρήσης

Οι οδηγίες χρήσης βρίσκονται online στον ιστότοπο Natural Cycles (https://naturalcycles.app/IFU) και στην εφαρμογή σας στη σελίδα "Ρυθμίσεις".
Εάν επιθυμείτε ένα έντυπο αντίγραφο των Οδηγιών Χρήσης, θα σας το στείλουμε δωρεάν. Επικοινωνήστε με την υποστήριξη πελατών για το αίτημά σας.

Διακοπή χρήσης Natural Cycles

Όταν εγγραφείτε στο Natural Cycles, είτε πρόκειται για Μηνιαία είτε για Ετήσια συνδρομή, θα πρέπει να την ακυρώσετε εάν δεν θέλετε η συνδρομή σας να ανανεώνεται αυτόματα για την επόμενη περίοδο ανανέωσης. Η ακύρωση της συνδρομής σας πρέπει να γίνει τουλάχιστον 24 ώρες πριν προγραμματιστεί η ανανέωση της συνδρομής. Ανατρέξτε στη διεύθυνση help.naturalcycles.com για μια πλήρη περιγραφή σχετικά με τον τρόπο επιτυχούς ακύρωσης της συνδρομής σας. Ανατρέξτε στην πολιτική απορρήτου για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η Natural Cycles επεξεργάζεται τα δεδομένα σας.

Ασφάλεια

Το Natural Cycles διατηρεί υψηλό επίπεδο ασφάλειας και προστασίας δεδομένων στην εφαρμογή. Η εφαρμογή παρακολουθείται συνεχώς για συμβάντα ασφαλείας και παραβιάσεις δεδομένων. Αν προκύψει κάποιο συμβάν ασφαλείας ή παραβίαση δεδομένων, θα αντιμετωπιστεί άμεσα σύμφωνα με καθιερωμένες διαδικασίες, και θα λάβεις τις απαραίτητες πληροφορίες για να συνεχίσεις να χρησιμοποιείς την εφαρμογή με ασφάλεια. Παρά τα μέτρα αυτά, ορισμένοι κίνδυνοι κυβερνοασφάλειας παραμένουν.

Μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση στον λογαριασμό σουΑν τα στοιχεία σύνδεσής σου διαρρεύσουν, κάποιο μη εξουσιοδοτημένο άτομο ενδέχεται να αποκτήσει πρόσβαση στον λογαριασμό σου και στα προσωπικά σου δεδομένα. Για να μειώσεις αυτόν τον κίνδυνο, χρησιμοποίησε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης και κράτα τα στοιχεία σύνδεσής σου εμπιστευτικά.
Phishing και δόλιες επικοινωνίεςΚακόβουλοι χρήστες ενδέχεται να προσπαθήσουν να αποκτήσουν τα στοιχεία σύνδεσής σου μέσω email ή μηνυμάτων που φαίνεται να προέρχονται από το Natural Cycles. Το Natural Cycles δεν θα ζητήσει τον κωδικό πρόσβασής σου, εκτός αν εσύ έχεις ξεκινήσει επαναφορά κωδικού ή αίτημα υποστήριξης. Δεν πρέπει να μοιράζεσαι τα στοιχεία σύνδεσής σου ως απάντηση σε ανεπιθύμητα μηνύματα.
Πρόσβαση από κοινόχρηστες ή παραβιασμένες συσκευέςΑν χρησιμοποιείς τον λογαριασμό σου σε κοινόχρηστες ή μη ασφαλείς συσκευές, τα δεδομένα σου ενδέχεται να είναι προσβάσιμα από άλλους. Μπορείς να μειώσεις αυτόν τον κίνδυνο αποσυνδεόμενη μετά τη χρήση και διασφαλίζοντας ότι η συσκευή σου είναι ασφαλής. Αν υποψιάζεσαι μη εξουσιοδοτημένη

πρόσβαση, άλλαξε αμέσως τον κωδικό πρόσβασής σου και επικοινώνησε με την υποστήριξη για να τερματιστούν οι ενεργές συνεδρίες.

Συμμόρφωση με τους κανονισμούς

Το NC° Birth Control και το NC° Plan Pregnancy είναι λογισμικά ιατροτεχνολογικών προϊόντων σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΕ) 2017/745 για τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα (MDR). Όλες οι άλλες λειτουργίες στην εφαρμογή Natural Cycles έχουν χαρακτηριστεί ως λειτουργίες ευεξίας, με βάση τη λειτουργικότητά τους.

Γενικές πληροφορίες

Επεξήγηση συμβόλων



Κατασκευαστής

CE 0123

Σήμα CE



Προσοχή



Εγχειρίδιο χρήστη/Οδηγίες χρήσης

Δήλωση συμμόρφωσης ΕΚ

Όνομα του Κατασκευαστή:
NaturalCycles Nordic AB

Διεύθυνση του Κατασκευαστή:
St Eriksgatan 63B
112 34 Stockholm
Σουηδία

Υποστήριξη πελατών:

help.naturalcycles.com

Ονομα της συσκευής:
Natural Cycles

Ημερομηνία δημοσίευσης:
Νοέμβριος 2026

Έκδοση εγγράφου:
EE v2.31

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: Αυτός ο πίνακας παρέχει πληροφορίες σχετικά με την αποτελεσματικότητα διαφόρων μεθόδων αντισύλληψης, από τις λιγότερο έως τις περισσότερο αποτελεσματικές σε τυπική χρήση.

Πηγή: Contraceptive Technology (Πίνακας 26 - 1). 21η Έκδοση, 2018.

Ποσοστό γυναικών που βιώνουν μια απρογραμμάτιστη εγκυμοσύνη κατά τον πρώτο χρόνο τυπικής χρήσης και τον πρώτο χρόνο τέλειας (άριστης) χρήσης της αντισύλληψης, και ποσοστό που συνεχίζει τη χρήση στο τέλος του πρώτου χρόνου. Ηνωμένες Πολιτείες.

Μέθοδος	% των γυναικών που βιώνουν μη προγραμματισμένη εγκυμοσύνη μέσα στον πρώτο χρόνο χρήσης		% των γυναικών που συνεχίζουν τη χρήση στον ένα χρόνο[3]
	Τυπική χρήση[1]	Τέλεια χρήση[2]	
Χωρίς μέθοδο[4]	85	85	
Σπερματοκτόνα[5]	21	16	42
Γυναικείο προφυλακτικό[6]	21	5	41
Μέθοδος απόσυρσης	20	4	46
Διάφραγμα[7]	17	16	57
Σφουγγάρι	17	12	36
Γυναίκες που έχουν ήδη γεννήσει	27	20	
Γυναίκες που δεν έχουν γεννήσει	14	9	
Μέθοδοι βασισμένες στην επίγνωση της γονιμότητας[8]	15		47
Μέθοδος ωορρηξίας[8]	23	3	
Μέθοδος TwoDay[8]	14	4	
Μέθοδος Standard Days[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Συμπτωματοθερμική μέθοδος[8]	2	0,4	
Ανδρικό προφυλακτικό[6]	13	2	43
Συνδυασμένο και μόνο	7	0,3	67

προγεσταγόνο χάπι			
επίθεμα Evra	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Ενδομήτρια αντισυλληπτικά			
ParaGard (σπιράλ χαλκού σε σχήμα Τ)	0,8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5mg LNG)	0,2	0,2	
Liletta (52mg LNG)	0,1	0,1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0,1	80
Nexplanon	0,1	0,1	89
Απόφραξη σαλπίγγων	0,5	0,5	100
Βαζεκτομή	0,15	0,1	100

Επείγουσα αντισύλληψη: Η χρήση του χαπιού της επόμενης ημέρας ή η τοποθέτηση ενός ενδομήτριου σπειράματος χαλκού μετά από σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

Μέθοδος Αμηνόρροιας Θηλασμού (LAM): Η LAM είναι μια ιδιαίτερα αποτελεσματική, προσωρινή μέθοδος αντισύλληψης.[9]

1 Μεταξύ τυπικών ζευγαριών που ξεκινούν να χρησιμοποιούν μια μέθοδο (όχι απαραίτητα για πρώτη φορά), το ποσοστό που βιώνει μια απρογραμμάτιστη εγκυμοσύνη μέσα στο πρώτο έτος, εάν δεν διακόψουν τη χρήση για οποιονδήποτε λόγο πέρα από την εγκυμοσύνη. Οι εκτιμήσεις για την πιθανότητα εγκυμοσύνης κατά το πρώτο έτος τυπικής χρήσης για μεθόδους βασισμένες στη γνώση της γονιμότητας, την απόσυρση, το ανδρικό προφυλακτικό, το αντισυλληπτικό χάπι και το Depo-Provera προέρχονται από την Έρευνα Εθνικής Ανάπτυξης της Οικογένειας (NSFG) 2006–2010, διορθωμένη για την υποκαταγραφή των αμβλώσεων. Δες το κείμενο για τον τρόπο υπολογισμού των εκτιμήσεων για τις υπόλοιπες μεθόδους.

2 Σε ζευγάρια που ξεκινούν να χρησιμοποιούν μια μέθοδο (όχι απαραίτητα για πρώτη φορά) και τη χρησιμοποιούν τέλεια (δηλαδή σταθερά και σωστά), το ποσοστό αναφέρεται σε εκείνους που θα έχουν μια μη προγραμματισμένη εγκυμοσύνη μέσα στον πρώτο χρόνο, εφόσον δεν σταματήσουν τη χρήση για οποιονδήποτε άλλο λόγο. Δες το κείμενο για το πώς προκύπτει η εκτίμηση για κάθε μέθοδο

3 Μεταξύ ζευγαριών που προσπαθούν να αποφύγουν την εγκυμοσύνη, το ποσοστό που συνεχίζει να χρησιμοποιεί μια μέθοδο για 1 χρόνο.

4 Αυτή η εκτίμηση δείχνει το ποσοστό των γυναικών που θα μείνουν έγκυες μέσα σε 1 χρόνο, εάν όσες σήμερα βασίζονται σε αναστρέψιμες μεθόδους αντισύλληψης σταματούσαν εντελώς τη χρήση αντισύλληψης. Δες το κείμενο.

5 γέλη 150 mg, γέλη 100 mg, υπόθετο 100 mg, μεμβράνη 100 mg.

6 Χωρίς σπερματοκτόνα

7 Με σπερματοκτόνα κρέμα ή τζελ

8 Περίπου το 80% των περιόδων χρήσης μεθόδων φυσικού οικογενειακού προγραμματισμού (FABM) στην έρευνα NSFG 2006–2010 δηλώθηκαν ως ημερολογιακή μέθοδος ρυθμού. Οι ειδικές μέθοδοι FABM χρησιμοποιούνται τόσο σπάνια στις Η.Π.Α. ώστε δεν είναι εφικτός ο υπολογισμός των ποσοστών αποτυχίας σε τυπική χρήση για καθεμία, με βάση τα δεδομένα της NSFG· τα ποσοστά που παρατίθενται για κάθε μέθοδο προέρχονται από κλινικές μελέτες. Οι μέθοδοι ωορρηξίας και TwoDay βασίζονται στην εκτίμηση της τραχηλικής βλέννας. Η μέθοδος Standard Days αποφεύγει τη σεξουαλική επαφή από την 8η έως τη 19η ημέρα του κύκλου. Το Natural Cycles είναι μια εφαρμογή γονιμότητας που απαιτεί από την/τον χρήστη να καταχωρίζει μετρήσεις βασικής θερμοκρασίας σώματος (BBT), ημερομηνίες εμμήνου ρύσεως και προαιρετικά αποτελέσματα από τεστ LH στα ούρα. Η μέθοδος Symptothermal είναι μια μέθοδος διπλού ελέγχου, που βασίζεται στην εκτίμηση της τραχηλικής βλέννας για τον προσδιορισμό της πρώτης γόνιμης ημέρας και στην εκτίμηση της τραχηλικής βλέννας και της θερμοκρασίας για τον προσδιορισμό της τελευταίας γόνιμης ημέρας.

9 Ωστόσο, για να διατηρείται αποτελεσματική προστασία από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, πρέπει να χρησιμοποιήσεις άλλη μέθοδο αντισύλληψης μόλις επανέλθει η περίοδός σου, μειωθεί η συχνότητα ή η διάρκεια του θηλασμού, προστεθούν γεύματα με μπιμπερό ή το μωρό φτάσει την ηλικία των 6 μηνών.

Version History / Ιστορικό εκδόσεων

Έκδοση	Ημερομηνία	Περιγραφή
2.19	2023-07-25	Ενημερώθηκαν οι απαιτήσεις iOS, η έκδοση της ιατρικής συσκευής, η έκδοση της εφαρμογής και η ημερομηνία κυκλοφορίας. Προστέθηκαν οδηγίες για Apple Watch. Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.20	2024-05-02	Προστέθηκαν πληροφορίες για τη λειτουργία NC° μετά τον τοκετό. Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.21	2024-09-24	Προστέθηκε το Apple Watch 10 ως συμβατή πηγή θερμοκρασίας. Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.22	2024-10-24	Προστέθηκε το Oura Ring Gen 4. Ενημερώθηκαν οι απαιτήσεις συστήματος (Android 10+, iOS 16+). Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.23	2025-03-07	Προστέθηκε σύνδεσμος (URL) για την πρόσβαση στις οδηγίες χρήσης (IFU) του Natural Cycles. Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.24	2025-05-16	Προστέθηκαν οδηγίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης του Natural Cycles με την επιλογή υλικού NC° Band. Η αλλαγή δεν είναι απαραίτητη για λόγους ασφαλείας.
2.25	2025-09-11	Προστέθηκε ενημέρωση σχετικά με τη Λειτουργία Περιεμμηνόπαυσης (NC° Perimenopause Mode). Ενημερώθηκαν οι ελάχιστες απαιτήσεις λειτουργικού συστήματος σε Έκδοση 11 και άνω για Android OS. Η αλλαγή δεν είναι απαραίτητη για λόγους ασφαλείας.
2.26	2025-12-10	Προσθέσαμε τα νεότερα μοντέλα Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 ή SE3) ως συμβατές πηγές θερμοκρασίας για την εφαρμογή Natural Cycles. Ενημερώσαμε τις ελάχιστες απαιτήσεις λειτουργικού συστήματος σε Έκδοση 17 και άνω για iOS. Επικαιροποιήσαμε τα χρώματα γονιμότητας για το NC° Birth Control και το NC° Plan Pregnancy. Προσθέσαμε διευκρίνιση σχετικά με το ποιες επιλογές λειτουργίας της εφαρμογής Natural Cycles αποτελούν ιατροτεχνολογικά προϊόντα και ποιες αποτελούν λειτουργίες ευεξίας. Η αλλαγή δεν είναι απαραίτητη για λόγους ασφαλείας.
2,27	2026-03-02	Προστέθηκαν οδηγίες για το πώς να χρησιμοποιείς το Natural Cycles με επιλεγμένα ρολόγια Garmin. Ενημερώθηκε η διατύπωση στην ενότητα «Επισκόπηση εφαρμογής». Οι αλλαγές δεν είναι απαραίτητες για λόγους ασφάλειας.
2.28	2026-03-04	Προστέθηκε ένα ακόμη συμβατό ρολόι Garmin (quantix® 8 Pro). Η αλλαγή δεν είναι απαραίτητη για λόγους ασφαλείας.
2.29	2026-07-20	Προστέθηκαν το Oura Ring Gen 5 και το Garmin CIRQA™ Smart Band ως συμβατές πηγές θερμοκρασίας για την εφαρμογή Natural Cycles. Ενημερώθηκε η διεύθυνση του κατόχου καταχώρισης στη Βραζιλία μόνο στις οδηγίες χρήσης στα πορτογαλικά. Αφαιρέθηκαν οι αναφορές στην εφαρμογή ιστού, καθώς αυτή καταργείται.
2.30	2026-07-27	Συγχωνεύθηκαν οι ενότητες «Natural Cycles και Θερμόμετρο» και η ενότητα που καλύπτει το Natural Cycles και κάθε φορητή συσκευή σε μία ενότητα «Natural Cycles και Συσκευή Μέτρησης» για την απλοποίηση του περιεχομένου σχετικά με τις συσκευές μέτρησης. Προστέθηκε το WHOOP MG και 5.0 ως συμβατές φορητές συσκευές. Ενημερώθηκε το PCOS σε PMOS σύμφωνα με την αλλαγή ονομασίας της πάθησης. Η αλλαγή δεν είναι απαραίτητη για λόγους ασφαλείας.
2.30_R1	2026-09-10	Προστέθηκε το NC° Ring ως συμβατή συσκευή μέτρησης. Η αλλαγή δεν είναι απαραίτητη για λόγους ασφαλείας.

2.31	2026-11-10	Προστέθηκαν πληροφορίες σχετικά με τον αλγόριθμο γονιμότητας του Natural Cycles με δυνατότητα μηχανικής μάθησης και την κλινική αξιολόγησή του. Προστέθηκε το NC° Ring ως συμβατή συσκευή μέτρησης σε όλες τις γλωσσικές εκδόσεις. Προστέθηκαν επιπλέον συμβατά μοντέλα φορετών συσκευών Garmin (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). Ενημερώθηκε η ελάχιστη έκδοση της εφαρμογής σε 5.3.14. Ενημερώθηκε η επικεφαλίδα Προβλεπόμενη χρήση και η διατύπωση για την περιεμμηνόπαυση, καθώς και οι προφυλάξεις σχετικά με τις ενημερώσεις ασφαλείας της εφαρμογής και του συστήματος. Η αλλαγή δεν είναι απαραίτητη για λόγους ασφαλείας.