Natural Cycles

Notendahandbók / Leiðbeiningar um notkunn

Vinsamlegast lesið þessar leiðbeiningu áður en þú byrjar að nota Natural Cycles.

Tilgangur, þar á meðal ábendingar um notkun

Natural Cycles er sjálfstætt hugbúnaðarforrit ætlað konum 18 ára og eldri,
til að fylgjast með frjósemi sinni. Natural Cycles er hægt að nota til að koma í veg fyrir þungun (getnaðarvörn) eða þegar þú ert að skipuleggja þungun (frjóvgun).

Ætlaður notandi

Notkunarumhverfi

Tækið er ætlað til notkunar utan heilbrigðisstofnanna

Frábendingar

Engar þekktar frábendingar eru fyrir notkun Natural Cycles.

Aukaverkanir

Varan hefur engar þekktar beinar aukaverkanir á mannslíkamann.

Natural Cycles gæti ekki hentað þér ef

- Þú ert með sjúkdóm þar sem þungun myndi fela í sér verulega áhættu fyrir móður eða fóstur. Notkun Natural Cycles tryggir ekki 100% vörn gegn þungun. Ef þungun felur í sér verulega áhættu ættir þú að ræða við lækni um hentugustu getnaðarvörnina fyrir þig.
- Þú ert að nota hormónagetnaðarvörn eða gangast undir hormónameðferð sem hindrar egglos. Í þeim tilfellum mun Natural Cycles aðallega sýna rauða daga ef egglos á sér ekki stað. Þú getur skoðað forritið í kynningarham (Demo Mode) þar til þú hættir hormónagetnaðarvörn eða meðferð.

Viðvaranir

⚠️ Engin getnaðarvörn er 100% örugg. Natural Cycles tryggir ekki að þungun eigi sér ekki stað. Forritið veitir eingöngu upplýsingar um líkindi þess að þungun geti átt sér stað, byggt á þeim gögnum sem notandi skráir.

⚠️ Ófyrirséð þungun getur átt sér stað jafnvel við fullkomna notkun. Við hefðbundna notkun er Natural Cycles 93% árangursríkt, sem þýðir að 7 konur af hverjum 100 verða þungaðar á einu ári. Við fullkomna notkun (þ.e. ef aldrei eru hafðar samfarir á rauðum dögum) er Natural Cycles 98% árangursríkt, sem þýðir að 2 konur af hverjum 100 verða þungaðar á einu ári.

⚠️ Á rauðum dögum verður þú að annað hvort: að forðast samfarir eða nota getnaðarvörn, svo sem smokka eða aðra hindrunargetnaðarvörn, til að koma í veg fyrir þungun. Ef þú hefur ekki áður notað hormónalausa getnaðarvörn skaltu tryggja að þú hafir hentuga vörn tiltæka til að nota á rauðum dögum.

⚠️ Rannsóknargögn sýna að konur sem skipta úr hormónagetnaðarvörn yfir í Natural Cycles eru í aukinni hættu á þungun þar sem þær eru oft ekki enn vanar að nota aðrar getnaðarvarnir, svo sem smokka eða aðrar hindrunaraðferðir.

⚠️ Ef þú ert að hætta hormónagetnaðarvörn gætir þú fyrst fengið fráhvarfsblæðingu, sem er oft mun vægari en venjulegar tíðir. Venjulegar tíðir koma yfirleitt nokkrum vikum síðar. Fráhvarfsblæðingu á ekki að skrá sem „blæðingar“ í forritið. Ef þú ert óviss um hvort um sé að ræða fráhvarfsblæðingu eða tíðir skaltu leita ráða hjá lækni.

⚠️ Natural Cycles veitir ekki vörn gegn kynsjúkdómum. Notaðu smokk til að verjast kynsjúkdómum.

⚠️ Athugaðu alltaf frjósemisstöðu dagsins. Spár um komandi daga eru aðeins áætlanir og geta breyst. Ef þú ert óviss um frjósemisstöðu og hefur ekki aðgang að forritinu skaltu forðast samfarir eða nota aðra vörn þar til þú færð staðfestingu.

⚠️ Ef þú ert að skoða kynningarham (Demo Mode), er hann eingöngu ætlaður til fræðslu og sýnir ekki raunveruleg gögn. Ekki nota upplýsingar í Demo Mode sem getnaðarvörn.

⚠️ Ef þú hefur tekið neyðargetnaðarvörn skaltu skrá það í forritið. Þú getur haldið áfram að mæla hitann eins og venjulega og reikniritið tekur hormónin úr pillunni með í reikninginn. Blæðing sem getur komið nokkrum dögum eftir töku neyðargetnaðarvarnar er ekki venjulegar tíðir og á ekki að skrá í forritið.Ef blæðingar eru meira en einni viku seinni en búist var við skaltu taka þungunarpróf.

Varúðarráðstafanir

- Sem getnaðarvörn getur Natural Cycles verið síður hentugt fyrir notendur með óreglulegan tíðahring (þ.e. hringi styttri en 21 dag eða lengri en 35 daga) og/eða sveiflukenndan líkamshita, þar sem spá um frjósemi er flóknari við slíkar aðstæður. Áreiðanleiki Natural Cycles verður ekki fyrir áhrifum af óreglulegum hringjum, en notandi getur átt von á auknum fjölda rauðra daga. Þetta getur átt við:
  - **Ef þú hættir á hormónagetnaðarvörnum**. Það getur tekið nokkra tíðahring eftir að þú hættir á hormónagetnaðarvörnum áður en tíðahringurinn verður reglulegur aftur. Þú mátt búast við fleiri rauðum dögum á þessum tíðahringjum og þar af leiðandi þarf oftar að nota verjur eða að forðast að stunda samfarir.

- **Ef þú ert með sjúkdóma sem valda óreglulegum hringrásum, eins og fjölkystublöðruheilkenni (PCOS) eða sjúkdóma tengda skjaldkirtli.**
- **Ef þú finnur fyrir einkennum (fyrir)tíðahvarfa.**

- Eftir fæðingu mælum við með að þú hefjir notkun Natural Cycles á ný þegar fyrstu eðlilegu blæðingar hefjast, óháð því hvort þú ert með barn á brjósti eða ekki. Ef þú kýst að hefja notkun fyrr má búast við að forritið sýni eingöngu rauða daga þar til fyrsta egglos hefur verið staðfest. Tíminn sem það tekur fyrir fyrstu blæðingar að hefjast eftir fæðingu getur verið mjög breytilegur milli einstaklinga og er almennt lengri hjá konum sem hafa barn á brjósti. Vinsamlegast athugaðu að þú getur orðið þunguð áður en fyrstu blæðingar hefjast aftur. Ef þú vilt koma í veg fyrir nýja þungun skal nota viðeigandi getnaðarvörn. Ef þú ert með barn á brjósti að fullu og minna en 6 mánuðir eru liðnir frá fæðingu getur LAM (Lactational Amenorrhea Method) verið árangursrík getnaðarvörn á tímabilinu eftir fæðingu.
- Þegar þú byrjar að nota Natural Cycles getur tekið nokkurn tíma fyrir reikniritið að læra á þinn einstaklingsbundna tíðahring. Það getur leitt til aukins fjölda rauðra daga á fyrstu 1–3 tíðahringjum. Þetta er til að tryggja að forritið sé öruggt og áreiðanlegt frá fyrsta degi notkunar. Þegar Natural Cycles hefur staðfest egglos er líklegt að þú fáir fleiri græna daga. Mikilvægt er að hafa í huga að hægt er að treysta frjósemisstöðu sem forritið sýnir frá fyrsta degi notkunar.
- Gakktu ávallt úr skugga um að forritið sé uppfært þannig að þú sért með nýjustu útgáfu. Natural Cycles mælir með að þú stillir snjallsímann þannig að forritið uppfærist sjálfkrafa.
- Uppfærðu alltaf hugbúnaðarforritið þitt svo þú hafir nýjustu útgáfuna. Með því að nota nýjustu útgáfuna hjálpar þú til við að vernda forritið þitt gegn netöryggisógnum og veikleikum. Forritið er uppfært í gegnum forritaverslunina þína. Natural Cycles mælir með því að þú stillir snjallsímann þinn þannig að forritið uppfærist sjálfkrafa.
- Gakktu alltaf úr skugga um að stýrikerfið (OS) í tækinu sem þú notar til að fá aðgang að Natural Cycles-appinu sé uppfært. Með því að nota nýjustu útgáfu stýrikerfisins verndarðu appið betur gegn netöryggisógnum og veikleikum.
- Fylgdu alltaf leiðbeiningunum í „Natural Cycles og mælitæki" til að auka nákvæmni við greiningu á egglos.

Gátlisti

Til að byrja að nota Natural Cycles þarftu eftirfarandi:

1. Natural Cycles aðgangur

Til að nota appið skaltu hlaða því niður á Android síma, iPhone eða iPad í Google Play eða App Store. Fylgdu skráningarferlinu til að stofna persónulegan aðgang. Gakktu úr skugga um að tækið sem þú notar til að opna Natural Cycles sé tengt internetinu. Natural Cycles-aðgangurinn þinn er persónulegur og má ekki nota af öðrum en þér.

2. Mælitæki

Til að byrja þarftu annað hvort samhæft nýtilegt tæki eða munnlægan nákvæman hitamæli. Samhæf nýtileg tæki eru: NC° Band, NC° Ring, Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 eða Gen 5), Apple Watch með hitaskynjurum (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 eða SE3), Garmin nýtilegt tæki (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) eða WHOOP (MG eða 5.0). Ef þú velur að mæla með hitamæli skaltu hafa í huga að þú verður að nota nákvæman hitamæli sem er næmari en venjulegir hitamælar og sýnir tvær aukastafir (t.d. 36,72°C / 98,11°F). Athugið: Notaðu ekki hitastigsgögn nýtilegs tækis sem birtast í forritinu til að taka læknisfræðilegar ákvarðanir (t.d. til að greina hita). Athugið: Ef þú ert með ástand sem hefur áhrif á húðhitastig á nóttunni er ekki mælt með því að nota nýtilegt mælitæki sem inntaksgjafa í Natural Cycles. Athugið: Ef þú þarft að skipta um mælitæki af einhverjum ástæðum ættir þú að byrja að nota nýja tækið við upphaf tíðanna.

3. Egglospróf (valkvætt)

Egglospróf (LH) eru þvagstrimlar sem greina topp í gulbússtýrihormóni (luteinizing hormone) sem kemur fram 1–2 dögum fyrir egglos. Það er valkvætt að nota LH-próf með Natural Cycles, en þau geta aukið nákvæmni við staðfestingu eggloss og geta þess vegna aukið fjölda grænna daga ef þú notar Natural Cycles sem getnaðarvörn Notkun LH-prófa hefur ekki áhrif á áreiðanleika Natural Cycles sem getnaðarvarna. Ef þú ert að reyna að verða þunguð mælum við með notkun LH-prófa þar sem þau geta hjálpað til við að finna frjósömustu dagana. Hægt er að kaupa LH-próf á shop.naturalcycles.com eða í gegnum appið sjálft.

Natural Cycles og mælitæki
Hvernig á að mæla
Fylgdu notendahandbókinni sem fylgir mælitækinu þínu til að mæla annað hvort yfir nótt (fyrir nýtileg tæki) eða á morgnana (fyrir nákvæma hitamæla).
Hvenær á að mæla – nýtilegt tæki
Ef þú notar nýtilegt tæki til að mæla yfir nótt samstillist hitastigið samkvæmt leiðbeiningum framleiðanda tækisins. Það gætu þurft að fara í gegnum nokkur skref til að samstilla hitastigið úr nýtilega tækinu við NC° forritið – sjá skilaboð í forritinu fyrir frekari upplýsingar. Reyndu að mæla að minnsta kosti fimm daga í viku.
Hvenær á að mæla – hitamælir
Mældu hitastigið þitt einu sinni á dag, eins marga daga og mögulegt er, svo reikniritið geti fljótt lært að þekkja hringrásin þína. Skoðaðu leiðbeiningar framleiðanda hitamælisins til að fá upplýsingar um notkun hans. Reyndu að mæla að minnsta kosti 5 daga í viku. Góð ráð til að muna eftir þessu er að leggja hitamælinn ofan á símann þinn áður en þú ferð að sofa.
Hvenær á að útiloka hitagögn
Finnst þér líða eins og með timburmenn / Líður illa / Svafst öðruvísi (>2 klst. meira/minna en venjulega – á aðeins við ef þú notar hitamæli)
Lyf geta einnig haft áhrif á líkamshita þinn. Ef þú tekur lyf reglulega eða hitalækkandi lyf (efni sem lækka hita) er gott að ráðfæra þig við lækni til að komast að því hvaða áhrif þau hafa á hitastigið þitt.

Natural Cycles vörur

Natural Cycles býður upp á fimm mismunandi hami (modes) sem notandi getur valið eftir markmiði sínu varðandi frjósemi::

- NC° Birth Control – til að koma í veg fyrir þungun
- NC° Plan Pregnancy – til að auka líkur á þungun
- NC° Follow Pregnancy – til að fylgjast með framvindu meðgöngu
- NC° Postpartum – til að styðja við bata eftir fæðingu
- NC° Perimenopause – til að skilja og fylgjast með breytingum á tíðahring á breytingaskeiði

Hægt er að velja ham áður en skráð er í appið og síðar inni í appinu ef notandi vill skipta á milli hamanna.

Getnaðarvörn: NC° Birth Control

Hvernig þetta virkar

Dagleg morgunrútína þín með Natural Cycles er eftirfarandi:

1. Mældu eða samstilltu gögnin þín þegar þú vaknar, eins og lýst er í hlutanum „Natural Cycles og mælitæki".

2. Bættu við eða samstilltu líkamshita þinn og hvort þú sért í tíðum í appið. Smelltu á hitastigssviðið í flipanum „Í dag" til að bæta við, útiloka eða breyta (aðeins fyrir notendur hitamælis) hitastigi. Til að skrá tíðir, LH-próf, kynlíf eða aðrar mælingar skaltu smella á plús-takkann („+" táknið). Um leið og þú bætir við eða uppfærir gögnin þín mun appið endurreikna stöðu þína fyrir daginn.

3. Appið sýnir spáðar og staðfestar egglos, auk spáðra tíðadaga. Appið sýnir einnig spár um stöðu frjósemi fyrir komandi daga og mánuði. Mikilvægt er að hafa í huga að spárnar geta breyst og ætti ekki að nota þær sem endanlegt svar – þess vegna ættir þú að athuga stöðu þína fyrir daginn á hverjum degi.



Grænn = Ekki frjó
Grænir dagar gefa til kynna að þú sért ekki frjó og getir haft samfarir án annara getnaðarvarna. Grænir dagar eru táknaðir með grænum hring utan um textann „Ekki frjó“.



Rauður = Nota aðrar getnaðarvarnir
Rauðir dagar þýða að þú ert líklega frjósöm og í hættu á að verða þunguð. Notaðu getnaðarvörn (eins og smokka eða aðra gerð hindrunarvarna) eða forðastu samfarir til að koma í veg fyrir þungun. Rauðir dagar eru merktir með rauðum hring með áletruninni „Notaðu vörn“ að innan.

Appið sýnir einnig hvenær egglos hefur átt sér stað auk þess hvenær blæðingar eru væntanlegar. Appið sýnir líka spár fyrir komandi daga og mánuði. Athugaðu að spár geta breyst. Því er mikilvægt að treysta eingöngu frjósemisstöðu sem birtist í „Í dag“-yfirlitinu á hverjum degi..

Yfirlit yfir klínískar rannsóknir – hversu áhrifarík er Natural Cycles sem getnaðarvörn?

Natural Cycles er 93% áreiðanlegt við hefðbundna notkun Við fullkomna notkun, þ.e.a.s. ef þú stundaðir aldrei óvarið kynlíf á rauðum dögum, er Natural Cycles 98% áreiðanlegt.

Framkvæmdar hafa verið klínískar rannsóknir til að meta virkni Natural Cycles sem getnaðarvörn. Núverandi útgáfa reikniritsins (v.3) hefur verið rannsökuð hjá 15.570 konum (meðalaldur 29 ára).Við lok rannsóknarinnar voru eftirfarandi algengir árangursmælikvarðar ákvarðaðir:

1. Appið er með aðferðarbrest(method failure rate) upp á 0,6. Það er mælikvarði á hversu oft appið sýnir ranglega grænan dag þegar konan er í raun frjó og verður ólétt eftir óvarðar samfarir á þessum græna degi. Þetta þýðir að 0,6 af hverjum 100 konum sem nota appið í eitt ár verða óléttar vegna slíks aðferðabrests
2. Appið er með fullkominn notkunar-Pearl vísitölu upp á 1, sem þýðir að 1 af hverjum 100 einstaklingum sem nota appið í eitt ár og verða ólétt gera það annaðhvort vegna þess að:
    a. Þau höfðu óvarið samfarir á grænan dag sem ranglega var merktur sem ófrjó (þ.e. aðferðarbrestur); eða
    b. Þau stunduðu varðar samfarir á rauðum degi en aðferðin sem þau notuðu til getnaðarvarna brást.
3. Forritið er með 6,5 í svokölluðum "typical use" Pearl Index, sem þýðir að alls 6,5 konur af hverjum 100 verða ófrískar á einu ári í notkun vegna allra mögulegra ástæðna (t.d. ranglega úthlutaðir grænir dagar, að hafa óvarið samfarir á rauðum dögum og bilun í getnaðarvarnaraðferðinni sem er notuð á rauðum dögum).

Samantekt klíníska gagna frá 15.570 konum um virkni Natural Cycles með núverandi útgáfu reikniritsins.

Reiknirit Útgáfa	**Tímabil rannsóknar**	**# konur**	**Notkunartími** (kvennaár)	**Fjöldi meðganga** [versta tilfelli]	**Pearl Index PI** (95% öryggisbil) [versta tilfelli]	**Líkindi á að aðferð bregðist** (95% öryggisbil)
útgáfa 3	Sept 2017 - apr 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9-7,1) [7,9]	0,6 (0,4-0,8)

Virkni Natural Cycles fyrir tvo hópa – konur sem notuðu hormónagetnaðarvarnir innan 60 daga áður en þær byrjuðu að nota appið og konur sem notuðu ekki hormónagetnaðarvarnir innan 12 mánaða áður en þær byrjuðu að nota appið.

Undirhópur	**Algeng notkun PI (95% öryggisbil)**
Nýleg hormónagetnaðarvörn 3779 konur	8,6 % (7,2-10,0)
Engin hormónagetnaðarvörn 8412 konur	5,0 % (4.3-5.7)

Þú getur séð yfirlit yfir virkni mismunandi getnaðarvarna í viðaukanum aftast í þessum leiðarvísi. Það hjálpar þér að skilja hverju má búast við af öllum tegundum getnaðarvarna hvað varðar virkni.

Leiðbeiningar ef þú hættir á hormónagetnaðarvörnum

Gerð getnaðarvarna	**Hvenær geturðu byrjað að nota Natural Cycles?**
Pillan (blönduð, meðalstór eða mini)	Við mælum með að þú klárir allar virku pillurnar í pakkanum. Þú getur byrjað að nota Natural Cycles um leið og þú klárar þær. Þú munt fá marga rauða daga í byrjun en það mun batna með tímanum.
Hormónalykkja (legleggja)	Þú getur byrjað að nota Natural Cycles daginn eftir að henni hefur verið tekið út.
Getnaðarvarnarpinni	Þú getur byrjað að nota Natural Cycles daginn eftir að því hefur verið komið fyrir.
Hormónaplástur, hormónagetnaðarvarnahringur	Þú getur byrjað að nota Natural Cycles daginn eftir að henni hefur verið fjarlægt. Í byrjun færð þú marga rauða daga en það mun batna með tímanum.
Getnaðarvarnasprauta	Þú getur byrjað að nota Natural Cycles þegar áhrif sprautunnar hafa minnkað. Það tekur 8-13 vikur eftir því hvaða sprautu þú fékkst.

Ef þú hættir á hormónagetnaðarvörnum geturðu fyrst fengið fráhvarfsblæðingar sem eru mun vægari en raunverulegar blæðinga. Yfirleitt færðu raunverulega blæðingar nokkrum vikum síðar. Fráhvarfsblæðingar ættir þú **ekki** að skrá í appið sem „tíðablæðingar“.

Athugið: koparlykkja inniheldur ekki hormóna og hamlar því ekki egglosi. Þú getur því notað Natural Cycles samhliða koparlykkju til að fá innsýn í líkamann og tíðahringinn án þess að þurfa að nota aðrar getnaðarvarnir á rauðum dögum.

Ef þú verður ófrísk á Natural Cycles

Ef blæðingar dragast á langinn og hitinn lækkar ekki gætirðu verið ólétt og appið mun hvetja þig til að taka þungunarpróf til að staðfesta þungun. Ef prófið er jákvætt skaltu tala við lækninn þinn og skrá það í appinu.

NC° Plan Pregnancy

Natural Cycles í hamnum Plan Pregnancy veitir notendum beinan ávinning með því að aðstoða við getnað. Miðgildi tíma að þungun er 2 tíðahringir hjá meirihluta kvenna sem ekki eiga við skerta frjósemi að stríða.[1] Þegar þú ert að skipuleggja þungun skaltu velja NC° Plan Pregnancy þegar þú skráir þig í appið. Ef þú ert þegar skráð/ur inn í appið geturðu farið inn á stillingasíðuna og valið NC° Plan Pregnancy. Í þessum ham er staða frjósemi sýnd sem kvarði svo þú getir séð hvaða daga líklegast er að þú verðir þunguð. Sama morgunrútína og í NC° Birth Control gildir hér líka – mæla, bæta við eða samstilla gögn og svo skoða stöðu frjósemi.

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



Mesta frjósemi | Mjög mikil frjósemi | Mikil frjósemi | Meðgöng uhæfi í meðallagi | Lítil frjósemi | Lítil frjósemi líkleg | Meiri gögn nauðsynl eg | Ekki frjó

Þegar þú ert að skipuleggja þungun mælum við með að þú takir LH-próf þar sem aukning á LH gerist á frjóustu dögunum þínum. Ef blæðingarnar þínar eru seinar og hitinn lækkar ekki mun appið hvetja þig til að taka þungunarpróf til að staðfesta þungun.

NC° Follow Pregnancy

Þegar þú ert orðin þunguð geturðu notað appið sem meðgöngudagatal og fylgst með viku fyrir viku hvernig þú og barnið þitt þroskist.

NC° Postpartum

Eftir að þú hefur fætt barn geturðu valið að fara í NC° Postpartum ham. NC° Postpartum leiðir þig í gegnum líkamlega og andlegann bata eftir fæðingu með efni sem er sérsniðið til að styðja við heilsuna þína og líðan á þessu tímabundna umbreytingaskeiði. Þó ekki sé skylda að mæla hitann þinn er það þó mælt með því þar sem það hjálpar NC° reikniritinu að greina hvenær frjósemi þín skilar sér aftur. Þar til NC° reikniritið greinir egglosið þitt færðu rauða daga. Þú getur hætt í NC° Postpartum hvenær sem er.

NC° Perimenopause

Þegar þú nálgast breytingaskeiðið geturðu valið að fara í NC° Perimenopause ham. Þegar notendur fara í þennan ham notar NC° Menopause reikniritið gögnin til að meta á hvaða stigi tíðahvarfa þeir eru líklegast. NC° Perimenopause býður upp á daglega stöðuathugun þar sem notendur geta fylgst með einkennum, blæðingum, hitastigi og öðrum gögnum, svo appið geti veitt daglegar innsýn miðað við það sem þú slærð inn. Breytingar og mynstur í tíðahringnum sjást í þessum ham og hægt er að hlaða niður gögnum á PDF-sniði til að deila með læknum. NC° Perimenopause er í boði fyrir alla notendur, óháð þörf þeirra fyrir getnaðarvörn.

Kynningarhamur

Í kynningarham geturðu séð hvernig appið gæti litið út með nokkrum lotum af gögnum, en þú getur ekki bætt við eigin gögnum. Þetta er aðeins til kynningar, prufuhamur getur ekki gefið þér neinar upplýsingar um frjósemi.

Ef þú notar núna hormónagetnaðarvörn munt þú nota appið í kynningarham (Demo Mode). Þegar þú hættir á hormónagetnaðarvörn geturðu auðveldlega fengið aðgang að fullri útgáfu appsins. Þá getur appið virkað annaðhvort sem getnaðarvörn eða til að skipuleggja meðgöngu.

Vandamál/Úrræðaleit

Ef þú kemst ekki inn í forritið, forritið er ekki að virka sem skyldi eða þig grunar að eitthvað sé að núverandi stöðu frjósemi, fylgdu þá skrefunum hér fyrir neðan:

1. Notaðu vörn, til dæmis smokk eða aðra gerð hindrunarvarna, þar til villan hefur verið lagfærð.
2. Hafðu samband við þjónustuborð okkar á help.naturalcycles.com og þjálfaðir stuðningsaðilar okkar aðstoða þig.
3. Alvarleg atvik þar sem þessi tækni er í hlut ætti að tilkynna bæði til Natural Cycles og til viðeigandi yfirvalds í þínu landi. „Alvarlegt atvik“ merkir hvert það atvik sem beint eða óbeint leiddi, hefði getað leitt eða gæti leitt til einhvers af eftirfarandi:
    a. dauði sjúklings, notanda eða annars einstaklings,
    b. tímabundin eða varanleg alvarleg versnun á heilsufari sjúklings, notanda eða annarrar manneskju,
    c. alvarlegt lýðheilsuógn;

Yfirlit yfir forritið

Staða frjósemi dagsins birtist í mismunandi sýnum í appinu.

Dagatal

Þessi flipi gefur yfirsýn yfir frjósemi dagsins og veitir innsýn í gögn sem hafa verið skráð hingað til í mismunandi yfirlitum eins og lýst er hér fyrir neðan.

Dagssýn
Á þessum skjá færð Þú allar upplýsingar sem Þú þarft í einu yfirliti. Skjár til að skrá hita birtist sjálfkrafa þegar Þú opnar appið þitt á morgnana. Þegar Þú hefur skráð gögnin birtist staða frjósemi sem litaður hringur. Fyrir neðan hringinn sérðu vikuspár og aðrar upplýsingar. Þú getur bætt við eða uppfært gögn, eins og hita, tíðir eða LH-próf, hvenær sem er með því að pikka á „+“ táknmyndina.

Mánaðarsýn
Smelltu á flipann „Month“ í dagatalssýninni til að fara í mánaðarsýn. Þar geturðu séð spáða rauða og græna daga mánaðarins, ásamt því hvenær spáð er að þú hafir egglos og blæðingar. Þessar upplýsingar geta breyst með tímanum, svo þú ættir aðeins að reiða Þig á upplýsingarnar í „Today“-sýninni þegar þú notar appið til getnaðarvarna eða til að skipuleggja þungun. Þú nærð auðveldlega í fyrri gögnin Þín með því að smella á hvern liðinn dag.

Línuritssýn
Grafið sýnir hitakúrfuna þína sem heldur áfram að þróast eftir því sem þú mælir yfir tíðahringinn. Upplýsingar um egglos, blæðingar og frjóa daga sjást líka. Strjúktu til vinstri og hægri til að skoða fyrri tíðahringi og þysja inn eða út til að bera þá saman. Þú getur líka notað samanburðarstillingu til að bera saman blæðinga- og tíðahringjalengdina þína, hitasveiflur, egglosglugga og egglosdag og fylgirit fyrir skráningar.

Aðalvalmynd

Undir efstu valmyndinni geturðu nálgast og stjórnað öllum upplýsingum um persónuupplýsingarnar þínar, stillingar í appinu og persónuverndarstillingar ásamt notandaaðganginum þínum, þar með talið áskriftum. Hér geturðu líka stillt hvort þú fáir áminningar um að nota vernd, taka LH-próf, búast við PMS, mæla hitastigið þitt og skoða brjóstin þín. Athugaðu að þú þarft að virkja að Natural Cycles megi senda þér push–tilkynningar í stillingum tækisins til að fá þessar tilkynningar.

Ótengdur hamur

Þegar þú ert án nettengingar geturðu haldið áfram að skrá hitastigið þitt og önnur gögn í appið. Þegar þú ert án nettengingar reiknar appið ekki út stöðu frjósemi dagsins. Í staðinn birtir appið appelsínugulan hring með útlínum sem sýnir stöðu þína sem „Notaðu getnaðarvörn“. Notaðu getnaðarvörn (eins og smokka eða aðra tegund hindrunarvarnar) eða hafðu engin kynmök þar til þú ert komin aftur á netið og appið hefur reiknað út stöðu frjósemi dagsins.

Yfirlit yfir frjósemisreikniritið

Lýsing á reikniritinu

Frjósemisreiknirit Natural Cycles (notað í NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy) var þróað með háþróaðri vélrænu námi til að spá fyrir um og greina egglos, sem gerir því kleift að ákvarða frjósemisgluggann þinn. Reikniritið notar daglegar hitamælingar (úr grunnhitamæli eða samhæfu snjalltæki sem má bera), upplýsingar um tíðir og valkvæð LH-próf til að gefa upp daglega stöðu frjósemi.

Klínískt mat á reikniritinu

Klínískt mat á frjósemisreikniriti Natural Cycles, sem byggir á vélrænu námi, er framkvæmt með greiningu á gögnum frá notendum Natural Cycles-appsins sem veittu upplýst samþykki fyrir notkun nafnlausra gagna sinna í rannsóknar- og reikniritþróunarskyni. Lokaprófunargagnasafnið inniheldur alls 111.446 notendur og 1.031.706 heila tíðahringi. Frammistaða frjósemisreiknirits Natural Cycles er borin saman við frammistöðu fyrri útgáfu af frjósemisreikniriti Natural Cycles (Statistical Algorithm v3.6.0) og metin samkvæmt fyrirfram skilgreindum lykilárangursvísum (KPI). Staðfestingin sýndi að þessi útgáfa frjósemisreiknirits Natural Cycles er jafn örugg og árangursrík og fyrri útgáfa þess.

Lýsing á vettvangi

Útgáfa Natural Cycles forritsins: 5.3.14 og nýrri
Útgáfa lækningatækis: E
Tæki sem hægt er að nota til að fá aðgang að forritinu:

- Farsími með Android-stýrikerfi (útgáfa 11 eða nýrri) eða iOS (útgáfa 17 eða nýrri) og 250 kbps eða hraðari nettenging.

Aðgengi að leiðbeiningum um notkun

Leiðbeiningar um notkun má finna á vef Natural Cycles (https://naturalcycles.app/IFU) og í appinu þínu undir „Regulatory“-síðunni.
Ef þú vilt fá leiðbeiningar um notkun á prentuðu formi sendum við þér eintak án endurgjalds. Hafðu samband við þjónustuver og sendu inn beiðnina þína.

Hættu að nota Natural Cycles

Þegar þú skráir þig í Natural Cycles, hvort sem það er með mánaðaráskrift eða ársáskrift, þarftu að segja henni upp ef þú vilt ekki að áskriftin þín verði endurnýjuð sjálfkrafa fyrir næsta endurnýjunartímabil. Hætta þarf við áskriftina að minnsta kosti 24 klukkustundum áður en áætlað er að hún verði endurnýjuð. Þú finnur ítarlega lýsingu á því hvernig þú segir upp áskriftinni á help.naturalcycles.com. Vinsamlega skoðaðu persónuverndarstefnu okkar fyrir frekari upplýsingar um hvernig Natural Cycles vinnur úr gögnum þínum.

Öryggi

Natural Cycles viðheldur háu öryggi og friðhelgi gagna í appinu. Appið er stöðugt fylgst með með tilliti til öryggisatvika og gagnaleka. Ef öryggisatvik eða gagnaleki á sér stað verður brugðist við því tafarlaust í samræmi við viðteknar verklagsreglur og þú munt fá þær upplýsingar sem þú þarft til að halda áfram að nota appið á öruggan hátt. Þrátt fyrir þessar ráðstafanir eru enn til staðar vissar netöryggisáhættur.
Óheimil aðgangur að reikningi þínumEf innskráningarupplýsingar þínar lenda í röngum höndum getur óviðkomandi aðili fengið aðgang að reikningi þínum og persónulegum gögnum. Til að draga úr þessari áhættu ættir þú að nota sterkt lykilorð og geyma innskráningarupplýsingarnar þínar á öruggan hátt.
Vefveiðar og sviksamlegar samskiptaárásirÁrásarmenn geta reynt að afla innskráningarupplýsinga þinna í gegnum tölvupósta eða skilaboð sem líta út fyrir að koma frá Natural Cycles. Natural Cycles mun aldrei biðja þig um lykilorðið þitt nema þú hafir sjálf hafið endurstillingu á lykilorði eða sent inn þjónustubeiðni. Þú ættir ekki að deila innskráningarupplýsingum þínum í svörum við óumbeðnum skilaboðum.
Aðgangur frá sameiginlegum eða óöruggum tækjumEf þú notar reikninginn þinn á sameiginlegum eða óöruggum tækjum geta aðrir fengið aðgang að gögnum þínum. Þú getur dregið úr þessari áhættu með því að skrá þig út eftir notkun og tryggja að tækið þitt sé öruggt. Ef þú grunar að einhver hafi fengið óheimilan aðgang ættir þú að breyta lykilorðinu þínu tafarlaust og hafa samband við þjónustuver til að loka virkum setum.
Mælt er eindregið með því að þú veljir sterkt lykilorð til að vernda aðganginn þinn gegn óheimilli notkun. Ef þú ákveður að deila innskráningu þinni með einhverjum – sem ekki er ráðlagt – gerirðu það á eigin ábyrgð. Mundu að þú getur alltaf afturkallað aðgang með því að breyta lykilorðinu að aðgangnum þínum og hafa samband við þjónustuver til að loka núverandi setum.

Farðu varlega með tölvupóst eða skilaboð þar sem beðið er um Natural Cycles innskráningarupplýsingarnar þínar. Natural Cycles sendir yfirleitt ekki tölvupóst þar sem beðið er um lykilorðið þitt, nema þú hafir sjálf/ur hafið þetta ferli í gegnum þjónustuver eða endurstillingu lykilorðs.

Regluvörslugerð

NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy eru lækningatækjahugbúnaður samkvæmt reglugerð (ESB) 2017/745 um lækningatæki (MDR). Allir aðrir hamir í Natural Cycles forritinu eru skilgreindir sem vellíðunarhamir út frá virkni þeirra.

Almennar upplýsingar

Útskýring á táknum

 Framleiðandi

 CE-merking

 Aðgát

 Leiðarvísir/Notkunarleiðbeiningar

ES-samræmisyfirlýsing

Nafn framleiðanda:
NaturalCycles Nordic AB

Heimilisfang framleiðanda:
St Eriksgata 63b
112 34 Stokkhólmur
Svíþjóð

Þjónustuver:
help.naturalcycles.com

Heiti tækis:
Natural Cycles

Við lýsum því yfir að þessi vara uppfylli öll viðeigandi skilyrði reglugerðar (ESB) 2017/745 um lækningatæki (MDR) og beri merkinguna CE0123.

Útgáfudagsetning:
Nóvember 2026

Útgáfa skjals:
ESB útgáfa 2.31

VIÐAUKI: Í þessari töflu eru upplýsingar um virkni mismunandi getnaðarvarna, frá þeim sem eru minnst áhrifaríkar til þeirra sem eru mest áhrifaríkar við dæmigerða notkun.
Heimild: Contraceptive Technology (tafla 26–1). 21. útgáfa, 2018.

Hlutfall kvenna sem verða ófrískar óvart á fyrsta ári við venjulega notkun og fyrsta ári við fullkomna notkun getnaðarvarna, og hlutfall kvenna sem halda áfram að nota getnaðarvarnir í lok fyrsta ársins. Bandaríkin.

Aðferð	% kvenna sem verða ófrjálsri vilja þungaðar á fyrsta ári notkunar		% kvenna sem halda áfram notkun eftir eitt ár[3]
	Dæmigerð notkun[1]	Fullkomin notkun[2]	
Engin aðferð[4]	85	85	
Sæðisdrepandi efni[5]	21	16	42
Kvensmokkur[6]	21	5	41
Fráhvarfsaðferðin	20	4	46
Þind[7]	17	16	57
Svampur	17	12	36
Konur sem hafa fætt	27	20	
Konur sem hafa ekki átt barn	14	9	
Frjósemismeðvitaðar getnaðarvarnaraðferðir[8]	15		47
Egglosaðferð[8]	23	3	
Tveggja daga aðferðin[8]	14	4	
Standard Days aðferðin[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Samsettar náttúrulegar getnaðarvarnir[8]	2	0,4	
Smokkur[6]	13	2	43
Samsettar pillur og prógestín-eingöngu pillur	7	0,3	67
Evra plástur	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Legnema			
ParaGard (kopar T)	0,8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNH)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5 mg 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
Lokað fyrir eggjaleiðara	0,5	0,5	100
Vasektómía	0,15	0,1	100

Neðangreint á aðeins við um forðast að verða þunguð: Notkun neyðargetnaðarvarnarpillu eða uppsetning koparlegks eftir óvarin samfarir dregur verulega úr líkum á þungun.

Brjóstagjafartengdar tíðastansir (Lactational Amenorrhea Method, LAM) eru mjög árangursrík, tímabundin getnaðarvarnaraðferð.[9]

1 Meðal dæmigerðra para sem byrja að nota getnaðarvarnaraðferð (ekki endilega í fyrsta sinn) er hér átt við þann prósentuhluta sem upplifir óvænta þungun á fyrsta ári ef þau hætta ekki notkun af neinni annarri ástæðu en þungun. Áætlanir um líkur á þungun á fyrsta ári við dæmigerða notkun fyrir frjósemisvitundaraðferðir, fráhvarfsaðferð, karlmannsforðann, pilluna og Depo-Provera eru teknar úr National Survey of Family Growth (NSFG) 2006–2010 og leiðréttar fyrir vangreindum fóstureyðingum. Sjá textann fyrir útreikning á áætluðum líkum fyrir hinar aðferðirnar.

2 Af pörum sem byrja að nota getnaðarvarnaraðferð (ekki endilega í fyrsta sinn) og nota hana fullkomlega (þ.e. bæði reglulega og rétt), er það hlutfallið sem upplifir óvænta þungun á fyrsta árinu, að því gefnu að þau hætti ekki notkun af annarri ástæðu. Sjá textann fyrir útreikning á áætluðum gildum fyrir hverja aðferð

3 Hlutfall para sem halda áfram að nota aðferðina í 1 ár þegar þau reyna að forðast þungun.

4 Þetta mat sýnir hversu hátt hlutfall kvenna sem nú treysta á afturkræfar getnaðarvarnaraðferðir myndi verða þungaðar innan eins árs ef þær hættu alfarið að nota getnaðarvarnir. Sjá texta.

5 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg stílar, 100 mg filma.

6 Án sáðdrepandi efna.

7 Með sæðidrepandi kremi eða hlaupi

8 Um það bil 80% lotna af notkun frjósemisvitundaraðferða (FABM) í NSFG-rannsókninni 2006–2010 voru skráðar sem dagatalstaktur. Sérstakar FABM-aðferðir eru of fátítt notaðar í Bandaríkjunum til að unnt sé að reikna út algengar misheppnisaðslíkur í notkun fyrir hverja aðferð út frá NSFG-gögnum; tölurnar sem gefnar eru upp fyrir einstakar aðferðir byggja á klínískum rannsóknum. Egglos- og TwoDay-aðferðin byggja á mati á leghálsslími. Standard Days-aðferðin forðast samfarir á tíðahringdegi 8 til og með 19. Natural Cycles er frjósemisforrit sem krefst þess að notandi skrái grunnlíkamshita (BBT), dagsetningar blæðinga og valkvæð niðurstöður úr LH-þvagprófum. Symptothermal-aðferðin er tvöföld staðfestingaraðferð sem byggir á mati á leghálsslími til að ákvarða fyrsta frjódaginn og mati á leghálsslími og hitastigi til að ákvarða síðasta frjódaginn.

9 Til að viðhalda árangursríkri vernd gegn þungun þarftu hins vegar að nota aðra getnaðarvörn um leið og blæðingar koma aftur, tíðni eða lengd brjóstagjafa minnkar, þela er kynntur inn eða barnið nær 6 mánaða aldri.

Útgáfusaga

ÚTGÁFA	DAGSETNING	LÝSING
2,19	2023-07-25	Uppfærð iOS–útgáfukrafa fyrir notendur Apple Watch. Uppfærð lækningatækjaútgáfa. Uppfærð app–útgáfa. Uppfært útgáfudagsetning. Bætt við leiðbeiningum um hvernig á að nota Natural Cycles með Apple Watch. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,20	2024-05-02	Bættum við upplýsingum um NC° Postpartum mode. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,21	2024-09-24	Bætt við Apple Watch 10 sem samhæfum hitagjafa fyrir Natural Cycles forritið. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,22	2024-10-24	Bætt við Oura Ring Gen 4 sem samhæfðum hitagjafa fyrir Natural Cycles forritið. Lágmarks stýrikerfiskröfur uppfærðar í útgáfu 10 og nýrri fyrir Android OS og útgáfu 16 og nýrri fyrir iOS. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,23	2025-03-07	Bætti við vefslóð til að nálgast notkunarleiðbeiningar Natural Cycles. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,24	2025-05-16	Bættum við leiðbeiningum um hvernig nota á Natural Cycles með NC° Band vélbúnaðarvalkostinum. Þessi breyting er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,25	2025-09-11	Bættum við upplýsingum um NC° Perimenopause Mode. Uppfærðum lágmarkskröfur fyrir stýrikerfi í útgáfu 11 og nýrri fyrir Android OS. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,26	2025-12-03	Bættum við nýrri gerðum af Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 eða SE3) sem samhæfðum hitagjöfum fyrir Natural Cycles forritið. Uppfærðum lágmarkskröfur fyrir stýrikerfi í Útgáfu 17 og nýrri fyrir iOS. Uppfærðum frjó litakóðun í NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy. Bættum inn skýringu á því hvaða stillingar í Natural Cycles forritinu teljast lækningatæki og hvaða stillingar teljast vellíðunareiginleikar. Breytingin er ekki gerð af öryggisástæðum.
2,27	2026-03-02	Bætt var við leiðbeiningum um hvernig nota á Natural Cycles með völdum Garmin-úrum. Texti í kaflanum „Yfirlit forrits“ var uppfærður. Breytingarnar eru ekki gerðar af öryggisástæðum.
2,28	04.03.2026	Bætt var við einu viðbótar Garmin-úr módel sem er samhæft. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,29	2026-07-20	Oura Ring kynslóð 5 og Garmin CIRQA™ Smart Band bætt við sem samhæfar hitamælingarheimildir fyrir Natural Cycles forritið. Heimildisfang skráningarhafa í Brasilíu uppfært í portúgölskri notkunarleiðbeiningu eingöngu. Tilvísanir í vefforrit fjarlægðar þar sem það er að verða úrelt.
2,30	2026-07-27	Sameinuðu kaflana „Natural Cycles og hitamælir“ og kaflann um Natural Cycles og hvert nýtilegt tæki í einn kafla „Natural Cycles og mælitæki“ til að einfalda efni um mælitæki. Bætt við WHOOP MG og 5.0 sem samhæf nýtileg tæki. PCOS uppfært í PMOS í samræmi við nafnbreytingu á sjúkdómnum. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,30_R1	2026-09-10	NC° Ring bætt við sem samhæfu mælitæki. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.

2,31	2026-11-10	Upplýsingum um frjósemisreiknirit Natural Cycles, sem byggir á vélrænu námi, og klínískt mat þess bætt við. NC° Ring bætt við sem samhæfu mælitæki í öllum tungumálaútgáfum. Fleiri samhæfum Garmin-snjalltækjagerðum bætt við (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). Lágmarksútgáfa appsins uppfærð í 5.3.14. Fyrirsögninni „Tilgangur“ og orðalagi um tíðahvörf uppfært, auk þess sem varúðarráðstafanir sem tengjast öryggisuppfærslum á appi og stýrikerfi voru uppfærðar. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.