Natural Cycles

Brukerhåndbok / bruksanvisning

Vennligst les denne håndboken før du begynner å bruke Natural Cycles.

Tiltenkt formål, inkludert indikasjoner for bruk

Natural Cycles er et frittstående program, beregnet på kvinner 18 år og eldre, for å overvåke fruktbarheten. Natural Cycles kan brukes for å forhindre graviditet (prevensjon) eller planlegger en graviditet (unnfangelse).

Tiltenkt bruker

Kvinner i fertil alder. Den pediatriske populasjonen <18 år er ekskludert fra målgruppen. Brukeren skal være i stand til å lese denne brukerhåndboken og betjene Natural Cycles-applikasjonen.

Tiltenkt bruksmiljø

Enheten er beregnet for bruk i ikke-medisinske omgivelser.

Kontraindikasjoner

Det er ingen kjente kontraindikasjoner for bruk av Natural Cycles.

Bivirkninger

Produktet har ingen kjente direkte bivirkninger på menneskekroppen.

Natural Cycles er kanskje ikke riktig for deg hvis

- Du har en medisinsk tilstand der graviditet vil være forbundet med en betydelig risiko for mor eller foster. Å bruke Natural Cycles garanterer ikke 100% at du ikke blir gravid. Hvis graviditet utgjør en betydelig risiko, bør du snakke med legen din om det beste prevensjonsalternativet for deg.
- Du tar for øyeblikket hormonell prevensjon eller gjennomgår hormonell behandling som hemmer eggløsning. Natural Cycles gir hovedsakelig røde dager hvis du ikke har eggløsning. Du kan utforske appen i demomodus til du avbryter hormonell prevensjon eller behandling.

Advarsler

⚠️ Ingen prevensjonsmetode er 100% effektiv. Natural Cycles garanterer ikke at du ikke kan bli gravid, det informerer deg bare om og når du kan bli gravid basert på informasjonen du legger inn i programmet.

⚠️ Selv om du bruker appen perfekt, kan du fortsatt ha en utilsiktet graviditet. Natural Cycles er 93% effektiv ved typisk bruk, noe som betyr at 7 kvinner av 100 blir gravide i løpet av 1 års bruk. Ved å bruke appen perfekt, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 98% effektiv, noe som betyr at 2 kvinner av 100 blir gravide i løpet av 1 års bruk.

⚠️ Red På røde dager må du enten avstå eller bruke beskyttelse, for eksempel kondomer eller annen form for barrierebeskyttelse, for å forhindre graviditet. Hvis du ikke har brukt en ikke-hormonell prevensjonsmetode før, må du sørge for å ha en metode tilgjengelig for bruk i røde dager.

⚠️ Data Våre data viser at kvinner som overgår til Natural Cycles fra hormonell prevensjon, har større risiko for å bli gravid på grunn av at de vanligvis ikke er vant til å bruke andre former for beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barrierebeskyttelse.

⚠️ Hvis du avbryter hormonell prevensjon, kan du først oppleve abstinensblødning, som er mye lettere enn din sanne menstruasjon. Du vil normalt få den sanne mensen noen uker senere. Abstinensblødning bør ikke angis som "periode". Kontakt legen din hvis du er usikker på om du opplever abstinensblødning eller menstruasjon.

⚠️ Natural Cycles beskytter ikke mot seksuelt overførbare infeksjoner (STI). Bruk kondom for å beskytte mot STI.

⚠️ Sjekk alltid fruktbarhetsstatusen din for dagen. Vær oppmerksom på at fruktbarhetsprediksjoner for kommende dager bare er prediksjoner og kan endres i fremtiden. Hvis du er usikker på fruktbarhetsstatusen din og ikke får tilgang til appen, må du avstå eller bruke beskyttelse i mellomtiden.

⚠️ Hvis du utforsker demo -versjonen av appen, er dette kun for informasjons- eller instruksjonsformål og viser ikke ekte data. Ikke bruk informasjonen som vises i demomodus for prevensjonsformål.

⚠️ Hvis du har tatt nødp -pillen , bør du angi den i appen. Du kan deretter fortsette å måle temperaturen din som normalt, og algoritmen tar hensyn til de ekstra hormonene fra pillen. Vær oppmerksom på at blødningen du kan oppleve noen dager etter at du har tatt nødprevensjon, ikke er den samme som din vanlige menstruasjon, og at den ikke bør legges inn i appen. Hvis mensen er mer enn en uke forsinket etter at den vanligvis starter , bør du ta en graviditetstest.

Forholdsregler

- Som prevensjon kan Natural Cycles være mindre egnet for deg hvis du har uregelmessige menstruasjonssykluser (dvs. sykluser med en lengde på mindre enn 21 dager eller større enn 35 dager) og/eller svingende temperaturer, da forutsigelse av fruktbarhet er vanskeligere under disse omstendighetene. Natural Cycles 'effektivitet som prevensjon påvirkes ikke av uregelmessige sykluser, men du vil oppleve et økt antall røde dager, noe som kan redusere din tilfredshet med Natural Cycles. Dette kan være tilfelle:
  - Hvis du avbryter hormonell prevensjon . Det kan ta flere sykluser etter at hormonell prevensjon er avsluttet før den blir mer vanlig igjen. Du bør forvente flere røde dager i løpet av disse syklusene, og derfor forvente å bruke beskyttelse eller avstå oftere.
  - **Hvis du har medisinske tilstander som fører til uregelmessige sykluser, som Polyendokrint Metabolsk Ovariesyndrom (PMOS) eller skjoldbruskkjertelrelaterte tilstander.**
  - **Hvis du opplever symptom på (peri)menopause.**
- Etter fødselen anbefaler vi at du begynner å bruke NC igjen når du får din første perioden tilbake, uavhengig av om du ammer eller ikke. Hvis du ønsker å begynne å bruke NC før, bør du forvente å ha bare røde dager til din første eggløsning er bekreftet.
  Hvor lang tid det kan ta å få den første menstruasjonen tilbake, kan variere betydelig fra person til person.
  person, og den er vanligvis lengre for ammende mødre. Vær oppmerksom på at du risikerer å å bli gravid selv før den første menstruasjonen kommer tilbake, og du bør bruke litt form for prevensjon hvis du ønsker å forhindre en ny graviditet. Hvis du er helt ammer og du har født for mindre enn 6 måneder siden, kan LAM (Lactational ammende Amenoré-metoden) kan tjene som en effektiv prevensjonsmetode etter fødselen.
- Når du begynner å bruke Natural Cycles, kan det ta litt tid å bli kjent med din unike syklus, noe som resulterer i et økt antall røde dager i løpet av de første 1-3 syklusene. Dette er for å sikre at appen er effektiv fra første bruksdag, og når Natural Cycles har oppdaget eggløsningen din, vil du sannsynligvis få flere grønne dager. Det er viktig å merke seg at du kan stole på fruktbarhetsstatusen som er angitt av appen fra den første dagen du bruker den.
- Sørg alltid for å oppdatere programvaren din slik at du har den nyeste versjonen. Natural Cycles anbefaler at du setter smarttelefonen din til å oppdatere appen automatisk.
- Sørg alltid for å oppdatere appen din, slik at du har den nyeste versjonen. Den nyeste versjonen bidrar til å beskytte appen din mot cybersikkerhetstrusler og sårbarheter. Appen oppdateres via appbutikken din. Natural Cycles anbefaler at du stiller inn smarttelefonen din til å oppdatere appen automatisk.
- Sørg alltid for å holde operativsystemet (OS) på enheten du bruker til å få tilgang til Natural Cycles-appen oppdatert. Å bruke den nyeste OS-versjonen bidrar til å beskytte appen din mot cybersikkerhetstrusler og sårbarheter.
- Følg alltid instruksjonene i «Natural Cycles og måleutstyr» for å øke nøyaktigheten av eggløsningsdeteksjonen.

Sjekkliste

For å komme i gang med Natural Cycles trenger du følgende:

1. En Natural Cycles konto

Du får tilgang til Natural Cycles via nettleseren din ved å besøke www.naturalcycles.com . For tilgang via appen, last ned appen på Android, iPhone eller iPad på Google Play eller App Store. Følg registreringstrinnene for å opprette din personlige konto. Sørg for at enheten du bruker for å få tilgang til Natural Cycles er koblet til internett. Natural Cycles -kontoen din er personlig og skal ikke brukes av andre enn deg.

2. Måleutstyr

For å komme i gang trenger du en kompatibel smartenhet eller et oralt basaltermometer. Kompatible smartenheter er: NC° Band, NC° Ring, en Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 eller Gen 5), en Apple Watch med temperatursensorer (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 eller SE3), en Garmin-smartenhet (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) eller en WHOOP (MG eller 5.0). Hvis du velger å måle med termometer, må du bruke et basaltermometer, som er mer følsomt enn vanlige febertermometre og viser to desimaler (f.eks. 36,72 °C / 98,11 °F). Merk: Ikke bruk temperaturdata fra smartenheten som vises i appen til å ta medisinske beslutninger (f.eks. diagnostisere feber). Merk: Hvis du har en tilstand som påvirker hudtemperaturen om natten, anbefales det ikke å bruke en smartenhet som inndatakilde til Natural Cycles. Merk: Hvis du av en eller annen grunn trenger å bytte måleutstyr, bør du begynne å bruke den nye enheten ved starten av mensen din.

3. Eggløsningstester (valgfritt)

Eggløsningstester (LH) er urintestestrimler som oppdager bølge av luteiniserende hormon som oppstår 1-2 dager før eggløsning. Det er valgfritt å bruke LH -tester med Natural Cycles, men de kan bidra til å øke nøyaktigheten av å oppdage eggløsning og kan derfor øke antallet grønne dager du vil se hvis du forhindrer graviditet. Bruk av LH -tester vil ikke påvirke effektiviteten av Natural Cycles som prevensjon. Hvis du planlegger graviditet, anbefaler vi å bruke LH -tester, da de kan hjelpe deg med å finne de mest fruktbare dagene. Du kan kjøpe LH -tester på shop.naturalcycles.com eller fra selve appen.

Natural Cycles og måleutstyr

Hvordan måle

Følg brukermanualen som fulgte med måleutstyret ditt for å måle enten over natten (for smartenheter) eller om morgenen (for basaltermometre).

Når skal man måle – smartenhet

Hvis du bruker en smartenhet til å måle over natten, synkroniserer temperaturen din i henhold til produsentens instruksjoner for smartenheten. Det kan være nødvendig med noen steg for å synkronisere temperaturen fra smartenheten til NC°-appen – se meldinger i appen for mer informasjon. Prøv å måle minst fem dager i uken.

Når skal man måle – termometer
Mål temperaturen din én gang om dagen, så mange dager som mulig, slik at algoritmen raskt kan bli kjent med din unike syklus. Se termometerprodusentens instruksjoner for informasjon om hvordan du bruker termometeret ditt. Prøv å måle minst 5 dager i uken. Et tips for å huske det er å legge termometeret oppå telefonen din før du legger deg.
Når skal man utelukke temperaturdata
Føler deg bakfull / Føler deg syk / Sov annerledes (mer enn 2 timer mer/mindre enn vanlig – gjelder kun ved bruk av termometer)
Medisiner kan også påvirke temperaturen din. Hvis du tar faste medisiner eller antipyretika (febernedsettende stoffer), kan det være lurt å rådføre deg med legen din for å finne ut hvordan det påvirker temperaturen din.

Natural Cycles produkter

Natural Cycles tilbyr fem moduser som brukerne våre kan velge mellom avhengig av deres fruktbarhetsmål:

- NC° Birth Control - for å forhindre graviditet
- NC° Plan Pregnancy - for å øke sjansene for unnfangelse
- NC° Follow Pregnancy - for å støtte bedringen etter fødsel
- NC° Postpartum - for å komme seg etter fødsel
- NC° Perimenopause - for å avkode og navigere overgangen til overgangsalderen

Disse fem modusene kan velges av brukeren før registrering og deretter i appen, hvis brukeren ønsker å bytte mellom moduser.

Prevensjon: NC° Birth Control

Hvordan det fungerer

Din daglige morgenrutine med Natural Cycles er som følger:

1. Mål eller synkroniser dataene dine når du våkner, slik beskrevet i avsnittet «Natural Cycles og måleutstyr».

2. Legg til eller synkroniser temperaturen din og om du har mensen i appen. Trykk på temperaturfeltet i I dag-fanen for å legge til, ekskludere eller redigere (kun for termometerbrukere) en temperatur. For å logge mensen, eggløsningstest, sex eller andre sporere, trykk på plusknappen («+»-ikonet). Når du legger til eller oppdaterer dataene dine, beregner appen statusen din for dagen på nytt.

3. Appen viser forutsagt og bekreftet eggløsning, samt forutsagte mensdager. Appen viser også fruktbarhetsstatusprognoser for kommende dager og måneder. Det er viktig å være klar over at prognosene kan endre seg og ikke bør brukes som endelig resultat – derfor bør du sjekke statusen din for dagen hver eneste dag.



Grønn = Ikke fruktbar

Grønne dager indikerer at du ikke er fruktbar og kan ha sex uten beskyttelse. Grønne dager er angitt med en grønn omriss med ordene "Ikke fruktbar" inni.



Rød = Bruk beskyttelse

Røde dager indikerer at du sannsynligvis vil være fruktbar og risikerer å bli gravid. Bruk beskyttelse (for eksempel kondomer eller annen form for barrierebeskyttelse) eller avstå for å forhindre graviditet. Røde dager er angitt med en rød skissert sirkel med ordene "Bruk beskyttelse" inni.

Appen vil indikere eggløsningen din, så vel som når du har angitt og forventes å ha menstruasjon. Programmet viser også prediksjoner for kommende dager og måneder. Prediksjonerne kan endres og bør ikke brukes som det endelige resultatet, og derfor bør du sjekke statusen din for dagen - hver dag.

Sammendrag av kliniske studier - hvor effektiv er Natural Cycles for prevensjon?

Natural Cycles er 93% effektiv ved vanlig bruk. Under perfekt bruk, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 98% effektiv.

Kliniske studier har blitt utført for å evaluere effektiviteten av Natural Cycles for prevensjon. Den nåværende versjonen av algoritmen (v.3) har blitt undersøkt på 15 570 kvinner (i gjennomsnitt 29 år). På slutten av studien ble følgende ofte brukte feilrater bestemt:

1. Appen har en metodefeilrate på 0,6, som er en måling av hvor ofte appen feilaktig viser en grønn dag når kvinnen faktisk er fruktbar og blir gravid etter å ha hatt ubeskyttet samleie på denne grønne dagen. Dette betyr at 0,6 av 100 kvinner som bruker appen i ett år blir gravide på grunn av denne typen feil.
2. Appen har en perfekt bruk Pearl Index på 1, noe som betyr at 1 av 100 kvinner som bruker appen i ett år og som blir gravide vil gjøre det enten fordi:
    a. De hadde ubeskyttet samleie på en grønn dag som feilaktig ble tilskrevet som ikke-fruktbar (dvs. metodesvikt); eller
    b. De hadde beskyttet samleie på en rød dag, men den valgte prevensjonsmetoden mislyktes.
3. Appen har en vanlig bruk Pearl Index på 6,5, noe som betyr at totalt 6,5 kvinner av 100 blir gravide i løpet av ett års bruk på grunn av alle mulige årsaker (f.eks. Feilaktig

tilskrevne grønne dager, ubeskyttet samleie på røde dager og svikt i prevensjonsmetoden som brukes på røde dager).

Sammendrag av kliniske data fra 15 570 kvinner om effektiviteten av Natural Cycles i den nåværende algoritmeversjonen.

Algoritme Versjon	v.3
Studiedato	September 2017 - April 2018
# kvinner	15,570
Eksponeringstid (kvinneår)	7,353
# svangerskap **[verst tenkelige tilfelle]**	475 [584]
Typisk bruk PI **(95% konfidensintervall) [verst tenkelige tilfelle]**	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Metodefeilrate **(95% konfidensintervall)**	0.6 (0.4-0.8)

Effektiviteten av Natural Cycles for to undergrupper - kvinner som brukte hormonell prevensjon innen 60 dager før de brukte appen og kvinner som ikke brukte hormonell prevensjon innen 12 måneder før de brukte appen.

Undergruppe	**Typisk bruk PI (95% konfidensintervall)**
Nylig hormonell prevensjon 3779 kvinner	8.6 % (7.2-10.0)
Ingen hormonell prevensjon 8412 kvinner	5.0 % (4.3-5.7)

Du finner en oversikt over effektiviteten av forskjellige prevensjonsmetoder i vedlegget til denne håndboken. Dette vil hjelpe deg å forstå den forventede effektiviteten til alle former for prevensjon.

Instruksjoner hvis du avbryter hormonell prevensjon

Type prevensjon	Når kan du starte Natural Cycles?
Pillen (kombinert, middels eller mini)	Vi anbefaler at du fullfører alle de aktive pillene i pakken. Du kan begynne å bruke Natural Cycles så snart du er ferdig. Du vil ha et stort antall røde dager til å begynne med, men dette vil forbedre seg over tid.
Hormonal spiral (intrauterin enhet)	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet.
Prevensjonsimplantat	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet.
Hormonal patch, hormonell prevensjonsring	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet. Du vil ha et høyt antall røde dager til å begynne med dette, men dette vil forbedre seg over tid.
Prevensjon	Du kan begynne å bruke Natural Cycles når effekten av injeksjonen er borte. Dette tar 8-13 uker avhengig av hvilken injeksjon du hadde.

Hvis du avbryter hormonell prevensjon, kan du først oppleve en abstinensblødning, som er mye lettere enn din sanne menstruasjon. Du vil normalt få den sanne mensen noen uker senere. Tilbaketrekkingsblødning bør ikke angis i appen som "periode".

Merk: en kobberspiral inneholder ikke hormoner og hemmer derfor ikke eggløsning. Du kan dermed bruke Natural Cycles sammen med en kobberspiral for å få innsikt i kroppen din og menstruasjonssyklusen uten å måtte bruke en barriere -metode på røde dager.

Hvis du blir gravid på Natural Cycles

Hvis mensen er forsinket og temperaturen ikke synker, kan du være gravid, og appen vil oppfordre deg til å ta en graviditetstest for å bekrefte graviditeten. Hvis testen er positiv, kan du snakke med legen din og angi den i appen.

NC° Plan Pregnancy

Natural Cycles sin NC° Plan Pregnancy-modus gir brukerne en direkte fordel ved å hjelpe med unnfangelse, med en median tid til graviditet på 2 sykluser for de fleste kvinner uten subfertilitet.[1]

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

Når du planlegger en graviditet, velger du NC° Plan Pregnancy mens du registrerer deg i appen. Hvis du allerede er logget på appen, kan du gå til innstillingssiden og velge NC° Plan Pregnancy. I denne modusen blir fruktbarheten din vist som en skala, slik at du kan identifisere dagene det er mest sannsynlig at du blir gravid. Den samme morgenrutinen som i NC° Birth Control -modus gjelder også her - mål eller synkroniserer temperaturen din, legg til data og sjekk fruktbarhetsstatusen din.



Topp fruktbarhet | Svært høy fruktbarhet | Høy fruktbarhet | Middels fruktbarhet | Lav fruktbarhet | Fruktbarhet usannsynlig | Mer data trengs | Ikke fruktbar

Når du planlegger graviditet, anbefaler vi å ta LH -tester siden forekomsten av LH faller sammen med dine mest fruktbare dager. Hvis mensen er forsinket og temperaturen ikke synker, vil appen oppfordre deg til å ta en graviditetstest for å bekrefte graviditeten.

NC° Follow Pregnancy

Når du er gravid, kan appen brukes som en graviditetskalender, og du kan følge din ukentlige utvikling og utviklingen av babyen din.

NC° Postpartum

Etter at du har født, har du muligheten til å gå inn i NC° Postpartum-modus. NC° Postpartum guider deg gjennom den fysiske og mentale utvinningen av fødselen med ressurser skreddersydd for å støtte din generelle helse og velvære i denne midlertidige overgangsfasen. Selv om det ikke er nødvendig å måle temperaturen, oppfordres det til å måle, da det hjelper algoritmen vår med å oppdage når fruktbarheten din kommer tilbake, slik at du bedre kan forberede deg. Inntil NC°-appen oppdager eggløsningen din, vil den gi deg røde dager.
Du kan avslutte NC°-postpartum-modusen når som helst.

NC° Perimenopause

Når du nærmer deg overgangsalderen, har du muligheten til å gå inn i NC° Perimenopause-modus. Når brukere går inn i denne modusen, vil NC° Menopause-algoritmen analysere data for å hjelpe brukerne med å finne ut hvilket stadium av perimenopausen de mest sannsynlig befinner seg i. NC° Perimenopause sjekker daglig med brukerne for å spore symptomer, blødninger, temperaturer og andre data, slik at de kan gi daglig innsikt basert på brukerens innspill. Syklusendringer og -trender kan sees i denne modusen, og data kan lastes ned i PDF-format som kan deles med leger. NC° Perimenopause er tilgjengelig for brukere uavhengig av behov for prevensjon.

Demomodus

I demomodus kan du ta en tur i appen. Dette er kun for demonstrasjonsformål. Demomodus kan ikke gi deg fruktbarhetsinformasjon.

Hvis du for tiden bruker hormonell prevensjon, får du tilgang til appen i demomodus. Når du slutter å bruke hormonell prevensjon, kan du enkelt få tilgang til hele versjonen av appen. Appen vil nå fungere for prevensjon eller for planlegging av en graviditet.

Problemer/ feilsøking

Hvis du ikke får tilgang til programmet, fungerer programmet feil, eller hvis du mistenker at noe er galt med din nåværende fruktbarhetsstatus, kan du følge trinnene nedenfor:

1. Bruk beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barrierebeskyttelse, til feilen er rettet.
2. Ta kontakt med vår servicedesk via help.naturalcycles.com, og våre utdannede supportagenter hjelper deg.
3. Alvorlige hendelser som involverer denne enheten bør rapporteres både til Natural Cycles og til den kompetente myndigheten i landet ditt. En 'alvorlig hendelse' betyr enhver hendelse som direkte eller indirekte ledet, kan ha ledet eller kan føre til noe av følgende:
    a. død av en pasient, bruker eller annen person,
    b. midlertidig eller permanent alvorlig forverring av pasientens, brukerens eller annen persons helsetilstand,
    c. en alvorlig trussel mot folkehelsen;

Applikasjonsoversikt

Fruktbarhetsstatusen din for dagen vises gjennom ulike visninger i appen.

Dagsvisning

Dette er hovedvisningen din, med alt du trenger på ett sted. Her ser du en farget sirkel med fruktbarhetsstatusen din for dagen. Under finner du prognoser for kommende dager og mer informasjon om den nåværende fasen i syklusen din.

Legge til data

Temperaturdataene dine synkroniserer automatisk eller kan legges inn manuelt, avhengig av enheten din. Trykk på temperaturfeltet i Dagens-fanen for å legge til, ekskludere eller redigere (kun for termometerbrukere) en temperatur. For å registrere menstruasjon, eggløsningstest, sex eller andre sporere, trykk på plussikonet ("+" ikonet).

Kalendervisning

Se dine forutsagte røde og grønne dager, eggløsning og menstruasjon for måneden. Disse forutsigelsene kan endre seg etter hvert som mer data legges til, så bruk alltid I dag-fanen for daglig prevensjon eller svangerskapsplanlegging. Du kan også enkelt se tidligere data i kalenderen ved å trykke på enkeltdager.

Grafvisning

En visualisering av din unike temperaturkurve – du kan bruke grafen din til å se hvordan det fruktbare vinduet ditt og mensen din henger sammen mens temperaturen varierer gjennom syklusen. Sveip fra venstre til høyre for enkelt å se tidligere sykluser, og zoom inn eller ut for å endre tidsintervallet. Bruk stablet visning for å sammenligne sykluser og se hvordan de loggede sporerne dine stemmer overens med dataene dine.

Frakoblet modus

Du kan fortsatt logge data uten internettforbindelse, men appen kan ikke beregne fruktbarhetsstatusen din. I denne perioden vil I dag-fanen vise en oransje sirkel og statusen «Bruk beskyttelse». Bruk en barrieremetode (som kondom) eller avstå fra sex til du er tilkoblet igjen og statusen din er oppdatert.

Oversikt over fruktbarhetsalgoritmen

Beskrivelse av algoritmen

Natural Cycles sin fruktbarhetsalgoritme (brukt i NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy) ble utviklet ved hjelp av avanserte maskinlæringsteknikker for å forutsi og oppdage eggløsning, slik at den kan identifisere ditt fruktbare vindu. Algoritmen bruker daglige temperaturmålinger (fra et basaltemperaturstermometer eller en kompatibel wearable), menstruasjonsinformasjon og valgfrie LH-tester for å gi deg din daglige fruktbarhetsstatus.

Klinisk evaluering av algoritmen

Den kliniske evalueringen av Natural Cycles' maskinlæringsbaserte fruktbarhetsalgoritme gjennomføres ved å analysere data fra brukere av Natural Cycles-appen som har gitt informert samtykke til at anonymiserte data kan brukes til forsknings- og algoritmutviklingsformål. Totalt 111 446 brukere og 1 031 706 fullstendige sykluser er inkludert i det endelige testdatasettet. Ytelsen til Natural Cycles' fruktbarhetsalgoritme sammenlignes med ytelsen til en tidligere versjon av Natural Cycles' fruktbarhetsalgoritme (Statistical Algorithm v3.6.0) og evalueres i henhold til forhåndsdefinerte nøkkelytelsesindikatorer (KPI-er). Valideringen bekreftet at denne versjonen av Natural Cycles' fruktbarhetsalgoritme er like trygg og effektiv som den tidligere versjonen.

Plattformbeskrivelse

Natural Cycles applikasjonsversjon: 5.3.14 og nyere
Versjon av medisinsk utstyr: E

Enheter som kan brukes for å få tilgang til applikasjonen:

- En mobiltelefon med Android OS (minimum versjon 11) eller iOS (minimum versjon 17 eller nyere), 250 kbps eller raskere internett.

Få tilgang til bruksanvisningen

Bruksanvisningen finner du online på Natural Cycles nettstedet (https://naturalcycles.app/IFU) og i appen din under "Regulatory" -siden. Hvis du ønsker en papirkopi av bruksanvisningen, sender vi deg en gratis. Kontakt kundestøtte med forespørselen din.

Slutt å bruke Natural Cycles

Når du registrerer deg for Natural Cycles, enten det gjelder et månedlig eller årlig abonnement, må du kansellere det hvis du ikke vil at abonnementet ditt skal fornyes automatisk for neste fornyelsesperiode. Kansellering av abonnementet må skje minst 24 timer før abonnementet er planlagt fornyet. Se help.naturalcycles.com for en fullstendig beskrivelse av hvordan du avslutter abonnementet ditt. Se vår personvernerklæring for mer informasjon om hvordan Natural Cycles behandler dataene dine.

Sikkerhet

Natural Cycles opprettholder et høyt nivå av sikkerhet og personvern i appen. Appen overvåkes kontinuerlig for sikkerhetshendelser og datainnbrudd. Hvis en sikkerhetshendelse eller et datainnbrudd skulle oppstå, vil det håndteres raskt i henhold til etablerte prosesser, og du vil motta informasjonen du trenger for å fortsette å bruke appen på en trygg måte. Til tross for disse tiltakene gjenstår noen cybersikkerhetsrisikoer.

Uautorisert tilgang til kontoen dinHvis påloggingsinformasjonen din blir kompromittert, kan en uautorisert person få tilgang til kontoen din og personopplysningene dine. For å redusere denne risikoen bør du bruke et sterkt passord og holde påloggingsdetaljene dine konfidensielle. Phishing og svindelforsøkAngripere kan forsøke å skaffe seg påloggingsdetaljene dine via e-poster eller meldinger som ser ut til å komme fra Natural Cycles. Natural Cycles vil ikke be om passordet ditt med mindre du selv har startet en tilbakestilling av passord eller en støtteforespørsel. Du bør ikke dele påloggingsdetaljene dine som svar på uønskede meldinger. Tilgang fra delte eller kompromitterte enheterHvis du bruker kontoen din på delte eller usikrede enheter, kan andre få tilgang til dataene dine. Du kan redusere denne risikoen ved å logge ut etter bruk og sørge for at enheten din er sikret. Hvis du mistenker uautorisert tilgang, bør du endre passordet ditt umiddelbart og kontakte support for å avslutte aktive økter.

Overholdelse av regelverk

NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy er programvare for medisinsk utstyr i henhold til forordning (EU) 2017/745 for medisinsk utstyr (MDR). Alle andre moduser i Natural Cycles-applikasjonen er klassifisert som velværemoduser basert på deres funksjonalitet.

Generell informasjon

Forklaring av symboler

 Produsent

CE 0123 CE -merke

 Forsiktighet

 Brukerhåndbok/bruksanvisning

EF -samsvarserklæring

Produsentens navn:
NaturalCycles Nordic AB

Adresse til produsenten:
St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sverige

Kundeservice:
help.naturalcycles.com

Enhetsnavn: Natural Cycles

Vi erklærer at dette produktet oppfyller alle gjeldende krav i forordning (EU) 2017/745 for medisinsk utstyr (MDR) og er merket CE0123.

Publiseringsdato: November 2026

Dokumentversjon:
NO v2.31

VEDLEGG: Denne tabellen gir informasjon om effektiviteten til ulike prevensjonsmetoder, rangert fra minst effektiv til mest effektiv ved typisk bruk.

Referanse: Contraceptive Technology (tabell 26-1). 21. utgave, 2018.

Prosentandel kvinner som opplever en utilsiktet graviditet i løpet av det første året med typisk bruk og det første året med perfekt bruk av prevensjon, samt prosentandelen som fortsetter å bruke prevensjon ved slutten av det første året. USA.

Metode	% av kvinner som opplever en utilsiktet graviditet i løpet av det første året med bruk		% av kvinner som fortsatte å bruke etter ett år[3]
	Typisk bruk[1]	Perfekt bruk[2]	
Ingen metode[4]	85	85	
Sæddrepende midler[5]	21	16	42
Femkondom[6]	21	5	41
Tilbaketrekningsmetoden	20	4	46
Pessar[7]	17	16	57
Svamp	17	12	36
Kvinner som har født	27	20	
Nullipare kvinner	14	9	
Fertilitetsbevissthet-baserte metoder[8]	15		47
Ovulasjonsmetoden[8]	23	3	
TwoDay-metoden[8]	14	4	
Standard Days-metoden[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Symptotermisk metode[8]	2	0.4	
Mannlig kondom[6]	13	2	43
Kombinasjonspille og minipille	7	0.3	67
Evra-plaster	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine prevensjon			
ParaGard (kobber-T)	0.8	0.6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52 mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52 mg LNG)	0.1	0.1	80

Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal okklusjon	0.5	0.5	100
Vasektomi	0.15	0.1	100

Nødprevensjon: Bruk av nødprevensjonspiller eller innsetting av en kobberspiral etter ubeskyttet samleie reduserer risikoen for graviditet betydelig.

Laktasjonsamenoremetoden: LAM er en svært effektiv, midlertidig prevensjonsmetode.[9]

1 Blant typiske par som begynner å bruke en metode (ikke nødvendigvis for første gang), er dette prosentandelen som opplever et utilsiktet svangerskap i løpet av det første året, dersom de ikke slutter å bruke metoden av andre grunner enn graviditet. Estimater for sannsynligheten for graviditet i løpet av det første året med typisk bruk – for fertilitetsbaserte metoder, tilbaketrekningsmetoden, mannlig kondom, p-piller og Depo-Provera – er hentet fra National Survey of Family Growth (NSFG) 2006–2010, korrigert for underrapportering av abort. Se teksten for utledning av estimater for de øvrige metodene.

2 Blant par som begynner å bruke en metode (ikke nødvendigvis for første gang) og som bruker den perfekt (både konsekvent og korrekt), er dette prosentandelen som opplever et utilsiktet svangerskap i løpet av det første året, forutsatt at de ikke slutter å bruke metoden av andre årsaker. Se teksten for utledning av estimatet for hver metode

3 Blant par som forsøker å unngå graviditet, er dette prosentandelen som fortsetter å bruke en metode i 1 år.

4 Dette estimatet representerer prosentandelen som ville blitt gravide i løpet av 1 år blant kvinner som nå bruker reversible prevensjonsmetoder, dersom de sluttet med prevensjon helt. Se tekst.

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

6 Uten spermicider.

7 Med spermdrepende krem eller gele

8 Omtrent 80 % av segmentene med FABM-bruk i NSFG fra 2006–2010 ble rapportert som kalenderrytme. Spesifikke FABM-metoder brukes for sjelden i USA til at man kan beregne typiske sviktprosenter for hver enkelt metode ved hjelp av NSFG-data. Ratene som oppgis for individuelle metoder, er hentet fra kliniske studier. Ovulasjonsmetoden og TwoDay-metoden er basert på vurdering av livmorhalssekret. Standard Days-metoden unngår samleie på syklusdagene 8 til og med 19. Natural Cycles er en fruktbarhetsapp som krever at brukeren registrerer basaltemperatur (BBT) og menstruasjonsdatoer, samt valgfrie LH-testresultater fra urin. Symptotermmetoden er en dobbeltsjekk-metode basert på vurdering av livmorhalssekret for å fastslå den første fruktbare dagen, og vurdering av livmorhalssekret og temperatur for å fastslå den siste fruktbare dagen.

9 For å opprettholde effektiv beskyttelse mot graviditet må en annen prevensjonsmetode tas i bruk så snart menstruasjonen kommer tilbake, ammefrekvensen eller -varigheten reduseres, flaskeernæring introduseres, eller barnet fyller 6 måneder.

Version History / Versjonshistorikk

Versjon	Dato	Beskrivelse
2.19	2023-07-25	Oppdatert iOS-krav, medisinsk enhet, app-versjon og utgivelsesdato. Lagt til instruksjoner for Apple Watch. Ikke relatert til sikkerhet.
2.20	2024-05-02	Lagt til informasjon om NC° postpartum-modus. Ikke relatert til sikkerhet.
2.21	2024-09-24	Lagt til Apple Watch 10 som en kompatibel temperaturkilde. Ikke relatert til sikkerhet.

2.22	2024-10-24	Lagt til Oura Ring Gen 4. Oppdaterte systemkrav (Android 10+, iOS 16+). Ikke relatert til sikkerhet.
2.23	2025-03-07	Lagt til URL for tilgang til Natural Cycles IFU. Ikke relatert til sikkerhet.
2.24	2025-05-16	Lagt til instruksjoner om hvordan du bruker Natural Cycles med NC° Band maskinvarealternativet. Endringen er ikke nødvendig av sikkerhetsmessige årsaker.
2.25	2025-09-11	Lagt til informasjon om NC° Perimenopause Mode. Oppdaterte minimumskrav til operativsystem for Android OS til versjon 11 og nyere. Endringen er ikke nødvendig av sikkerhetsmessige årsaker.
2.26	2025-12-10	Lagt til nyere modeller av Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 eller SE3) som kompatible temperaturkilder for Natural Cycles-applikasjonen. Oppdatert minimumskrav for systemoperativsystem til versjon 17 og nyere for iOS. Oppdatert fruktbarhetsfarger for NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy. Lagt til avklaring om hvilke moduser i Natural Cycles-appen som er medisinsk utstyr og hvilke som er velværefunksjonalitet. Endringen er ikke nødvendig av sikkerhetsgrunner.
2.27	2026-03-02	La til instruksjoner for hvordan du bruker Natural Cycles med utvalgte Garmin-klokker. Oppdaterte ordlyden i seksjonen «Applikasjonsoversikt». Endringene er ikke nødvendige av sikkerhetsmessige årsaker.
2.28	2026-03-04	La til ett ekstra kompatibelt Garmin-ur (quantix® 8 Pro). Endringen er ikke nødvendig av sikkerhetsgrunner.
2.29	2026-07-20	Oura Ring Gen 5 og Garmin CIRQA™ Smart Band er lagt til som kompatible temperaturkilder for Natural Cycles-applikasjonen. Adressen til registreringsinnehaveren i Brasil er oppdatert kun i den portugisiske IFU-en. Referanser til webappen er fjernet ettersom den avvikles. Endringene er ikke nødvendige av sikkerhetsmessige årsaker.
2.30	2026-07-27	Slo sammen avsnittene «Natural Cycles og termometer» og avsnittet som omfatter Natural Cycles og hver smartenhet til ett avsnitt «Natural Cycles og måleutstyr» for å forenkle innholdet om måleutstyr. La til WHOOP MG og 5.0 som kompatible smartenheter. Oppdaterte PCOS til PMOS i tråd med navneendringen av tilstanden. Endringen er ikke nødvendig av sikkerhetsmessige årsaker.
2.30_R1	2026-09-10	NC° Ring er lagt til som en kompatibel måleenhet. Endringen er ikke nødvendig av sikkerhetsmessige årsaker.
2.31	2026-11-10	Informasjon om Natural Cycles' maskinlæringsbaserte fruktbarhetsalgoritme og den kliniske evalueringen av denne er lagt til. NC° Ring er lagt til som en kompatibel måleenhet i alle språkversjoner. Ytterligere kompatible Garmin-wearable-modeller er lagt til (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). Minimum appversjon er oppdatert til 5.3.14. Overskriften for tiltenkt bruksformål og ordlyden knyttet til perimenopause er oppdatert, og forholdsregler knyttet til sikkerhetsoppdateringer for apper og systemer er oppdatert. Endringen er ikke nødvendig av sikkerhetsmessige årsaker.