Natural Cycles

Manual de utilizare / Instrucțiuni de utilizare

Vă rugăm să citiți acest manual înainte de a începe să utilizați Natural Cycles.

Scop preconizat, inclusiv indicații de utilizare

Natural Cycles este o aplicație software autonomă, destinată femeilor de 18 ani și peste, pentru a le monitoriza fertilitatea. Natural Cycles poate fi utilizat pentru prevenirea sarcinii (contracepție) sau planificarea unei sarcini (concepție).

Utilizatoare vizate

Femei de vârstă reproductivă. Populația pediatrică cu vârsta <18 ani este exclusă din grupul țintă. Utilizatorul trebuie să fie capabil să citească acest manual de utilizare și să opereze aplicația Natural Cycles.

Mediul de utilizare preconizat

Dispozitivul este destinat utilizării în medii nemedicale.

Contraindicații

Nu există contraindicații cunoscute pentru utilizarea Natural Cycles.

Efecte secundare

Produsul nu are efecte secundare directe cunoscute asupra organismului uman.

Este posibil ca Natural Cycles să nu fie potrivit pentru dvs. dacă

- Aveți o afecțiune medicală în care sarcina ar putea fi asociată cu un risc semnificativ pentru mamă sau făt. Utilizarea Natural Cycles nu garantează 100% că nu veți rămâne însărcinată. Dacă sarcina prezintă un risc semnificativ, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră despre cea mai bună opțiune contraceptivă pentru dumneavoastră.

- În prezent luați anticoncepționale hormonale sau urmează să efectuați un tratament hormonal care inhibă ovulația. Natural Cycles va oferi în principal zile roșii dacă nu ovulați. Puteți explora aplicația în modul Demo până când întrerupeți anticoncepționalele sau tratamentul.

Avertizări

⚠️ Nicio metodă contraceptivă nu este 100% eficientă. Natural Cycles nu garantează că nu puteți rămâne însărcinată, vă informează doar dacă și când puteți rămâne însărcinată pe baza informațiilor pe care le adăugați în aplicație.

⚠️ Chiar și cu utilizarea perfectă a aplicației, puteți avea o sarcină neintenționată. Natural Cycles este 93% eficient în cazul utilizării tipice, ceea ce înseamnă că 7 femei din 100 rămân însărcinate în timpul unui an de utilizare. Folosind aplicația perfect, adică dacă nu aveți niciodată relații sexuale neprotejate în zilele roșii, Natural Cycles este eficient la 98%, ceea ce înseamnă că 2 femei din 100 rămân însărcinate pe parcursul unui an de utilizare.

⚠️ În zilele roșii, trebuie să vă abțineți sau să utilizați protecție, cum ar fi prezervativele sau o altă formă de protecție de barieră, pentru a preveni sarcina. Dacă nu ați mai folosit o metodă contraceptivă non-hormonală, asigurați-vă că aveți la îndemână o metodă pe care să o folosiți în zilele roșii.

⚠️ Datele noastre arată că femeile care trec de la o contracepție hormonală la Natural Cycles au un risc mai mare de a rămâne însărcinate din cauza faptului că, în general, nu sunt încă obișnuite să folosească alte forme de protecție, cum ar fi prezervativul sau o altă formă de protecție de barieră.

⚠️ Dacă întrerupeți contracepția hormonală, este posibil să întâmpinați mai întâi o sângerare de sevraj, care este mult mai ușoară decât o menstruație. În mod normal, veți obține adevărata menstruație câteva săptămâni mai târziu. Sângerarea de retragere nu trebuie adaugtă ca „menstruație”. Dacă nu sunteți sigură dacă aveți sângerări de întrerupere sau o menstruație, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră.

⚠️ Natural Cycles nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS). Folosiți un prezervativ pentru a vă proteja împotriva ITS.

⚠️ Verificați întotdeauna starea fertilității pentru ziua respectivă. Fiți conștient că predicțiile fertilității pentru zilele următoare sunt doar predicții și se pot schimba în viitor. Dacă nu sunteți sigur de starea dvs. de fertilitate și nu puteți accesa aplicația, abțineți-vă sau folosiți protecție între timp.

⚠️ Dacă explorați versiunea demo a aplicației, aceasta are doar scop informativ sau instructiv și nu afișează date reale. Nu utilizați informațiile afișate în modul Demo pentru scopuri contraceptive.

⚠️ Dacă ați luat pilula contraceptivă de urgență, ar trebui să o indicați în aplicație. Apoi, puteți continua să vă măsurați temperatura normal, iar algoritmul va lua în considerare hormonii suplimentari din pilulă. Rețineți că sângerarea pe care o puteți întâlni la câteva zile după ce ați luat contracepția de urgență nu este aceeași cu perioada tipică și nu ar trebui să fie introdusă în aplicație. Dacă menstruația dvs. întârzie mai mult de o săptămână după ce ar începe în mod normal, ar trebui să faceți un test de sarcină.

Precauții

- Ca contraceptiv, Natural Cycles poate fi mai puțin potrivit pentru dumneavoastră dacă aveți cicluri menstruale neregulate (adică cicluri cu o lungime mai mică de 21 de zile sau mai mare de 35 de zile) și/sau temperaturi fluctuante, deoarece prezicerea fertilității este mai dificilă în aceste circumstanțe. Eficacitatea Natural Cycles 'ca contraceptiv nu este afectată de cicluri neregulate, dar veți experimenta un număr crescut de zile roșii, ceea ce vă poate reduce satisfacția cu Natural Cycles. Acesta poate fi cazul:
  - Dacă întrerupeți contracepția hormonală . Poate dura mai multe cicluri după întreruperea contracepției hormonale înainte de a deveni din nou mai regulat. Ar trebui să vă așteptați la mai multe zile roșii pe parcursul acestor cicluri și, prin urmare, să vă așteptați să utilizați protecție sau să vă abțineți mai frecvent.
  - **Dacă ai afecțiuni medicale care duc la cicluri neregulate, cum ar fi Sindromul Ovarului Metabolic Poliendocrin (PMOS) sau afecțiuni tiroidiene.**
  - **Dacă ai simptome de (peri)menopauză.**
- După naștere, vă recomandăm să începeți să folosiți din nou NC atunci când primiți primul dvs.
  menstruația înapoi, indiferent dacă alăptați sau nu. Dacă doriți să începeți să utilizați NC înainte, ar trebui să vă așteptați să aveți doar zile roșii până când se confirmă prima ovulație.
  Cât timp poate dura până când îți revine prima menstruație poate varia semnificativ de la o persoană la alta
  persoană și, în general, este mai lungă pentru mamele care alăptează. Vă rugăm să rețineți că prezentați riscul de
  să rămâi însărcinată chiar înainte de revenirea primei menstruații și ar trebui să folosești niște formă de contracepție dacă doriți să preveniți o nouă sarcină. Dacă sunteți complet alăptarea și ați născut cu mai puțin de 6 luni în urmă, LAM (Lactational Metoda amenoreei) poate servi ca metodă eficientă de contracepție postpartum.
- Când începeți să utilizați Natural Cycles, poate dura ceva timp să vă cunoașteți ciclul unic, rezultând un număr crescut de zile roșii în primele 1-3 cicluri. Aceasta este pentru a vă asigura că aplicația este eficientă din prima zi de utilizare și, odată ce Natural Cycles a detectat ovulația, este posibil să primiți mai multe zile verzi. Este important să rețineți că vă puteți baza pe starea de fertilitate indicată de aplicație încă din prima zi de utilizare.

- Asigură-te întotdeauna că îți actualizezi aplicația software, astfel încât să ai cea mai recentă versiune. Folosirea celei mai recente versiuni te ajută să îți menții aplicația în siguranță față de amenințări și vulnerabilități de tip securitate cibernetică. Aplicația ta este actualizată prin magazinul de aplicații. Natural Cycles îți recomandă să îți setezi smartphone-ul astfel încât să actualizeze automat aplicația.
- Asigură-te întotdeauna că sistemul de operare (SO) al dispozitivului pe care îl utilizezi pentru a accesa aplicația Natural Cycles este actualizat. Utilizarea celei mai recente versiuni a SO va ajuta la protejarea aplicației împotriva amenințărilor și vulnerabilităților de securitate cibernetică.
- Pentru a asigura introducerea unor date exacte în Natural Cycles, folosește întotdeauna un termometru sau un dispozitiv purtabil care îndeplinește specificațiile menționate în secțiunea „Lista de verificare”.
- Urmează întotdeauna instrucțiunile din „Natural Cycles și dispozitiv de măsurare”, pentru a crește acuratețea detecției ovulației.

Lista de verificare

Pentru a începe cu Natural Cycles veți avea nevoie de următoarele:

1. Un cont Natural Cycles

Pentru acces prin intermediul aplicației, descărcați aplicația pe Android, iPhone sau iPad pe Google Play sau App Store. Urmați pașii de înregistrare pentru a vă crea contul personal. Asigurați-vă că dispozitivul pe care îl utilizați pentru a accesa Natural Cycles este conectat la internet. Contul dvs. Natural Cycles este personal și nu ar trebui să fie folosit de nimeni în afară de dvs.

2. Dispozitiv de măsurare

Pentru a începe, vei avea nevoie de un dispozitiv purtabil compatibil sau de un termometru bazal oral. Dispozitivele purtabile compatibile sunt: NC° Band, NC° Ring, un Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 sau Gen 5), un Apple Watch cu senzori de temperatură (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 sau SE3), un purtabil 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) sau un WHOOP (MG sau 5.0). Dacă alegi să măsori cu un termometru, reține că trebuie să folosești un termometru bazal, care este mai sensibil decât termometrele clasice pentru febră și afișează două zecimale (de ex. 36,72 °C / 98,11 °F).

Notă: Nu folosi datele de temperatură ale purtabilului afișate în aplicație pentru a lua decizii medicale (de ex.: pentru a diagnostica febra).
Notă: Dacă ai o afecțiune care îți influențează temperatura cutanată nocturnă, nu este recomandat să folosești un dispozitiv purtabil de măsurare ca sursă de date pentru Natural Cycles.

Notă: Dacă trebuie să îți schimbi dispozitivul de măsurare, din orice motiv, ar trebui să începi să folosești noul dispozitiv la începutul menstruației.

3. Teste de ovulație (opțional)

Testele de ovulație (LH) sunt benzi de testare a urinei care detectează creșterea hormonului luteinizant care apare cu 1-2 zile înainte de ovulație. Este opțional să utilizați testele LH cu Natural Cycles, dar acestea pot ajuta la creșterea preciziei detectării ovulației și, prin urmare, pot crește numărul de zile verzi pe care le veți vedea dacă preveniți o sarcină. Utilizarea testelor LH nu va afecta eficacitatea Natural Cycles ca contraceptiv. Dacă plănuiți o sarcină, vă recomandăm să utilizați teste LH, deoarece acestea vă pot ajuta să vă găsiți cele mai fertile zile. Puteți achiziționa teste LH de la shop.naturalcycles.com sau din aplicație.

Natural Cycles și dispozitiv de măsurare

Cum să măsori

Urmează manualul de utilizare furnizat împreună cu dispozitivul tău de măsurare pentru a măsura fie peste noapte (pentru purtabile), fie dimineața (pentru termometrele bazale orale).

Când să măsori – dispozitiv purtabil

Dacă folosești un dispozitiv purtabil pentru măsurarea peste noapte, temperatura ta este sincronizată conform instrucțiunilor producătorului dispozitivului. Este posibil să fie necesari anumiți pași pentru sincronizarea temperaturii din purtabil în aplicația NC° – consultă mesajele din aplicație pentru detalii suplimentare. Propune-ți să măsori cel puțin cinci zile pe săptămână.

Când să măsori – termometru bazal

Măsoară-ți temperatura o dată pe zi, în cât mai multe zile posibil, astfel încât algoritmul să îți poată înțelege rapid ciclul unic. Consultă instrucțiunile producătorului termometrului pentru informații despre cum să îți folosești termometrul. Propune-ți să măsori cel puțin 5 zile pe săptămână. Un pont care te poate ajuta să îți amintești este să pui termometrul deasupra telefonului înainte de culcare.

Când să excluzi datele de temperatură

Te simți mahmură / Te simți rău / Ai dormit diferit (>2 ore mai mult/mai puțin decât de obicei – se aplică doar dacă folosești termometrul)

Medicamentele îți pot afecta, de asemenea, temperatura. Dacă iei medicamente în mod regulat sau antipiretice (substanțe care scad febra), merită să discuți cu medicul tău ca să afli ce impact au asupra temperaturii tale.

Natural Cycles produse

Natural Cycles oferă utilizatorilor noștri patru moduri din care să aleagă, în funcție de obiectivul lor de fertilitate:

- NC° Birth Control - pentru prevenirea sarcinii
- NC° Plan Pregnancy - pentru șanse crescute de concepție
- NC° Follow Pregnancy - pentru monitorizarea evoluției unei sarcini
- NC° Postpartum - pentru recuperarea după naștere

Aceste patru moduri pot fi alese de utilizator înainte de a se înscrie și apoi în cadrul aplicației, dacă utilizatorul dorește să comute între moduri.

Contracepție: NC° Birth Control

Cum functioneaza

Rutina zilnică de dimineață cu Natural Cycles este următoarea:

1. Măsoară sau fă sincronizarea datelor când te trezești, așa cum este descris în secțiunea „Natural Cycles și dispozitiv de măsurare”.

2. Adaugă sau sincronizează-ți temperatura și menstruația în aplicație. Atinge câmpul de temperatură din fila Today pentru a adăuga, exclude sau edita (doar pentru utilizatoarele de termometru) o temperatură. Pentru a înregistra o menstruație, un test LH, contact sexual sau alți monitori, atinge butonul plus (icoana „+”). După ce îți adaugi sau îți actualizezi datele, aplicația îți va recalcula statusul pentru ziua respectivă.

3. Verificați starea fertilității pentru ziua respectivă - în fiecare zi. Aplicația vă va oferi starea fertilității imediat după introducerea primului set de date. Starea dvs. pentru ziua respectivă este afișată în culori roșii și verzi în toată aplicația.



Verde = Nefertilă
Zilele verzi indică faptul că nu sunteți fertilă și puteți face sex fără protecție. Zilele verzi sunt indicate printr-un cerc conturat verde cu cuvintele „Nefertilă” în interior.



Roșu = Folosiți protecție
Zilele roșii indică faptul că este probabil să fiți fertilă și să aveți riscul de a rămâne însărcinată. Folosiți protecție (cum ar fi prezervativele sau o altă formă de protecție barieră) sau abțineți-vă pentru a preveni o sarcină. Zilele roșii sunt indicate printr-un cerc conturat roșu cu cuvintele

„Utilizați protecție” în interior.

Aplicația va afișa ovulația preconizată și confirmată, precum și zilele de menstruație preconizate. Aplicația afișează, de asemenea, predicții privind statusul fertilitate pentru zilele și lunile următoare. Este important să știi că aceste predicții se pot schimba și nu trebuie folosite ca rezultat final, motiv pentru care ar trebui să îți verifici statusul zilnic – în fiecare zi.

Rezumatul studiilor clinice - cât de eficient este Natural Cycles pentru contracepție?

Natural Cycles este 93% eficient în cazul utilizării tipice. În condiții de utilizare perfectă, adică dacă nu aveți niciodată relații sexuale neprotejate în zilele roșii, Natural Cycles este eficient la 98%.

Au fost efectuate studii clinice pentru a evalua eficacitatea Natural Cycles pentru contracepție. Versiunea actuală a algoritmului (v.3) a fost investigată pe 15.570 de femei (în medie, 29 de ani). La sfârșitul studiului, au fost determinate următoarele rate de eșec utilizate în mod tipic:

1. Aplicația are o rată de eșec a metodei de 0,6, care reprezintă o măsurare a frecvenței în care aplicația afișează incorect o zi verde în care femeia este de fapt fertilă și rămâne gravidă după ce a avut relații sexuale neprotejate în această zi verde. Aceasta înseamnă că 0,6 din 100 de femei care folosesc aplicația timp de un an rămân însărcinate din cauza acestui tip de eșec.
2. Aplicația are o utilizare perfectă Pearl Index de 1, ceea ce înseamnă că 1 din 100 de femei care folosesc aplicația timp de un an și care rămân însărcinate o vor face fie pentru că:
    a. Au avut relații sexuale neprotejate într-o zi verde, care a fost atribuită în mod fals ca fiind nefertilă (adică eșecul metodei); sau
    b. Aveau relații sexuale protejate într-o zi roșie, dar metoda aleasă de contracepție a eșuat.
3. Aplicația are o utilizare tipică Pearl Index de 6,5, ceea ce înseamnă că în total 6,5 femei din 100 rămân însărcinate în timpul unui an de utilizare din toate motivele posibile (de exemplu, zile verzi atribuite în mod fals, relații sexuale neprotejate în zilele roșii și eșecul metodei contraceptive utilizată în zilele roșii).

Rezumatul datelor clinice de la 15.570 de femei cu privire la eficacitatea Natural Cycles a versiunii actuale a algoritmului.

Algoritm Versiune	v.3
Interval de date de studiu	Septembrie 2017 - Aprilie 2018
# femei	15,570
Timp de expunere (femei-ani)	7,353
# sarcini **[cel mai rău caz]**	475 [584]
Utilizare tipică PI	6.5

(95% interval de încredere) [cel mai rău caz]	(5.9-7.1) [7.9]
Rata de eșec a metodei (Interval de încredere de 95%)	0.6 (0.4-0.8)

Eficacitatea Natural Cycles pentru două subgrupuri - femeile care au utilizat contracepția hormonală în decurs de 60 de zile înainte de utilizarea aplicației și femeile care nu au utilizat contracepția hormonală în decurs de 12 luni înainte de utilizarea aplicației.

Subgrup	**Utilizare tipică PI (Interval de încredere de 95%)**
Contracepție hormonală recentă 3779 femei	8.6 % (7.2-10.0)
Fără contracepție hormonală 8412 femei	5.0 % (4.3-5.7)

Puteți găsi o prezentare generală a eficacității diferitelor metode contraceptive în Anexa acestui manual. Acest lucru vă va ajuta să înțelegeți eficacitatea așteptată a tuturor formelor de contracepție.

Instrucțiuni dacă întrerupeți contracepția hormonală

Tipul contracepției	**Când puteți începe Natural Cycles?**
Pilula (combinată, medie sau mini)	Vă recomandăm să terminați toate pastilele active din pachetul dvs. Puteți începe să utilizați Natural Cycles imediat ce terminați. Veți avea un număr mare de zile roșii la început, dar acest lucru se va îmbunătăți în timp.
DIU hormonal (dispozitiv intrauterin)	Puteți începe să utilizați Natural Cycles a doua zi după ce a fost eliminat.
Implantul contraceptiv	Puteți începe să utilizați Natural Cycles a doua zi după ce a fost eliminat.
Patch hormonal, inel contraceptiv hormonal	Puteți începe să utilizați Natural Cycles a doua zi după ce a fost eliminat. Veți avea un număr mare de zile roșii pentru a începe cu acest lucru, dar acest lucru se va îmbunătăți în timp.
Injecție contraceptivă	Puteți începe să utilizați Natural Cycles când efectul injecției s-a epuizat. Acest lucru durează 8-13 săptămâni, în funcție de injecția pe care ați făcut-o.

Dacă întrerupeți contracepția hormonală, este posibil să întâmpinați mai întâi o sângerare de sevraj, care este mult mai ușoară decât o menstruție reală. În mod normal, veți obține adevărata menstruție câteva săptămâni mai târziu. Sângerarea de retragere nu trebuie introdusă în aplicație

ca „menstruție”.

Notă: un DIU de cupru nu conține hormoni și, prin urmare, nu inhibă ovulația. Astfel, puteți utiliza Natural Cycles alături de un DIU de cupru pentru a obține informații despre corpul și ciclul menstrual fără a fi nevoie să utilizați o metodă de barieră în zilele roșii.

Dacă rămâneți însărcinată folosind Natural Cycles

Dacă ziua menstruației este depășită și temperatura nu scade, este posibil să fiți însărcinată și aplicația vă va încuraja să faceți un test de sarcină pentru a confirma sarcina. Dacă testul este pozitiv, vă rugăm să discutați cu medicul dumneavoastră și să îl indicați în aplicație.

NC° Plan Pregnancy

Modul Natural Cycles Plan Pregnancy oferă utilizatoarelor beneficiul direct de a le ajuta să obțină o sarcină, timpul median până la obținerea unei sarcini fiind de 2 cicluri pentru majoritatea femeilor fără subfertilitate.[1] Când intenționați o sarcină, selectați NC° Plan Pregnancy în timp ce vă înscrieți în aplicație. Dacă sunteți deja conectat la aplicație, puteți accesa pagina de setări și puteți alege NC° Plan Pregnancy. În acest mod, fertilitatea dvs. este afișată ca o scală, astfel încât să puteți identifica zilele în care sunteți cel mai probabil să rămâneți însărcinată. Aceeași rutină ca în modul NC° Birth Control se aplică și aici - măsoară sau sincronizează temperatura, adaugă sau sincronizează date și verifică-ți status fertilitate.



Vârful fertilității | Fertilitate foarte mare | Fertilitate mare | Fertilitate medie | Fertilitate redusă | Fertilitate puțin probabilă | Sunt necesare mai multe date | Nefertilă

Când planificați o sarcină, vă recomandăm să faceți teste LH, deoarece apariția LH coincide cu cele mai fertile zile. Dacă menstruația este depășită și temperatura nu scade, aplicația vă va încuraja să faceți un test de sarcină pentru a confirma sarcina.

NC° Follow Pregnancy

Odată ce sunteți gravidă, aplicația poate fi utilizată ca calendar al sarcinii și puteți urmări dezvoltarea săptămânală și dezvoltarea copilului dumneavoastră.

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

După ce ați născut, aveți opțiunea de a intra în modul NC° Postpartum. NC° Postpartum vă ghidează prin recuperarea fizică și mentală a nașterii cu resurse adaptate pentru a vă ajuta să vă susțineți sănătatea și bunăstarea generală în această fază de tranziție temporară. Deși nu este necesară măsurarea temperaturii, măsurarea este încurajată, deoarece ajută algoritmul nostru să detecteze când îți revine fertilitatea, astfel încât să te poți pregăti mai bine. Până când aplicația NC° îți detectează ovulația, îți va oferi Zile Roșii.
Puteți ieși din modul NC° Postpartum în orice moment.

NC° Perimenopause

Pe măsură ce vă apropiați de tranziția către menopauză, aveți opțiunea de a intra în modul NC° Perimenopause. Când utilizatorii intră în acest mod, algoritmul NC° Menopause va analiza datele pentru a-i ajuta să descopere în ce etapă a perimenopauzei este cel mai probabil să se afle. NC° Perimenopause oferă verificări zilnice pentru ca utilizatoarele să își urmărească simptomele, sângerările, temperaturile și alte date, astfel încât să poată oferi informații zilnice bazate pe informațiile introduse de utilizatoare. Schimbările și tendințele ciclului menstrual pot fi observate în acest mod, iar datele pot fi descărcate în format PDF pentru a fi transmise medicilor. NC° Perimenopause poate fi accesat de către utilizatoare indiferent de nevoile lor de contracepție.

Mod Demo

În modul Demo puteți face un tur al aplicației. Acest lucru este doar în scop demonstrativ, modul demonstrativ nu vă poate oferi informații despre fertilitate.

Dacă utilizați contracepția hormonală în prezent, veți accesa aplicația în modul Demo. Odată ce încetați să utilizați contracepția hormonală, puteți accesa cu ușurință versiunea completă a aplicației. Aplicația va funcționa acum pentru contracepție sau pentru planificarea unei sarcini.

Probleme / Depanare

Dacă nu puteți accesa aplicația, aplicația funcționează defectuos sau dacă bănuiți că ceva nu este în regulă cu starea dvs. actuală de fertilitate, urmați pașii de mai jos:

1. Folosiți protecție, cum ar fi prezervativul sau o altă formă de protecție barieră, până când eroarea a fost remediată.
2. Vă rugăm să contactați serviciul clienți prin help.naturalcycles.com și agenții noștri de asistență instruiți vă vor ajuta.
3. Incidentele grave care implică acest dispozitiv trebuie raportate atât Natural Cycles, cât și autorității competente din țara dvs. Un „incident grav” înseamnă orice incident care, direct sau indirect, a condus, ar fi putut duce sau ar putea duce la oricare dintre următoarele:

a. deteriorarea gravă temporară sau permanentă a stării de sănătate a unui pacient, utilizator sau a altei persoane,
b. o amenințare gravă pentru sănătatea publică;
c. o amenințare gravă pentru sănătatea publică;

Prezentare generală a aplicației

Statusul tău de fertilitate pentru ziua respectivă este afișat prin diferite vizualizări în aplicație.

Vizualizare zilnică

Aceasta este vizualizarea ta principală, cu tot ce ai nevoie dintr-o privire. Afișează un cerc colorat cu statusul tău de fertilitate pentru ziua respectivă. Mai jos, vei găsi predicții pentru zilele următoare și mai multe informații despre faza actuală a ciclului tău.

Adăugarea datelor

Datele despre temperatura ta se vor sincroniza automat sau pot fi adăugate manual, în funcție de dispozitivul tău. Apasă pe câmpul de temperatură din fila „Azi" pentru a adăuga, exclude sau edita (doar pentru utilizatoarele de termometru) o temperatură. Pentru a înregistra menstruația, un test LH, activitate sexuală sau alți monitoare, apasă butonul plus (pictograma „+").

Vizualizare calendar

Vezi zilele roșii și Zilele verzi prezise, ovulația și menstruația pentru luna în curs. Aceste predicții se pot schimba pe măsură ce sunt adăugate mai multe date, așa că bazează-te întotdeauna pe fila Azi pentru planificarea zilnică a contracepției sau a sarcinii. Poți accesa cu ușurință datele anterioare și în calendar, apăsând pe zilele individuale.

Vizualizare grafic

O vizualizare a curbei tale unice de temperatură — poți folosi graficul pentru a vedea cum se aliniază fereastra ta fertilă și menstruația pe măsură ce temperatura variază în timpul ciclului tău. Glisează de la stânga la dreapta pentru a vizualiza cu ușurință ciclurile anterioare și mărește sau micșorează pentru a schimba intervalul de timp. Folosește vizualizarea suprapusă pentru a compara ciclurile și a vedea cum se aliniază monitoarele înregistrate cu datele tale.

Mod offline

Poți înregistra date și fără conexiune la internet, dar aplicația nu poate calcula statusul tău de fertilitate. În acest timp, fila Azi va afișa un cerc portocaliu și statusul „Folosește protecție." Folosește o metodă de barieră (cum ar fi prezervativele) sau abține-te de la sex până când ești din nou conectată la internet și statusul tău este actualizat.

Prezentare generală a algoritmului de fertilitate

Descrierea algoritmului

Algoritmul de fertilitate Natural Cycles (utilizat în modurile NC° Birth Control și NC° Plan Pregnancy) a fost dezvoltat folosind tehnici avansate de învățare automată pentru a prezice și detecta ovulația, permițându-i să îți identifice fereastra fertilă. Algoritmul utilizează măsurători zilnice ale temperaturii (de la un termometru pentru temperatura bazală a corpului sau de la un dispozitiv purtabil compatibil), informații despre menstruație și teste LH opționale pentru a-ți oferi statusul zilnic de fertilitate.

Evaluarea clinică a algoritmului

Evaluarea clinică a algoritmului de fertilitate Natural Cycles bazat pe învățare automată se realizează prin analizarea datelor utilizatoarelor aplicației Natural Cycles care și-au dat consimțământul informat ca datele lor anonimizate să fie utilizate în scopuri de cercetare și dezvoltare a algoritmului. Setul final de date pentru testare include un total de 111.446 de utilizatoare și 1.031.706 cicluri complete. Performanța algoritmului de fertilitate Natural Cycles este comparată cu performanța unei versiuni anterioare a Algoritmului de fertilitate Natural Cycles (Algoritmul statistic v3.6.0) și evaluată conform indicatorilor-cheie de performanță (KPI) prespecificați. Validarea a confirmat că această versiune a algoritmului de fertilitate Natural Cycles este la fel de sigură și eficientă ca versiunea anterioară a algoritmului de fertilitate Natural Cycles.

Descrierea platformei

Versiunea aplicației Natural Cycles : 5.3.14 și versiunile ulterioare

Versiunea dispozitivului medical: E

Dispozitive care pot fi folosite pentru a accesa aplicația:

- Un telefon mobil care rulează sistemul de operare Android (versiunea 11 sau mai mare) sau iOS (versiunea 17 sau mai mare), internet de 250 kbps sau mai rapid.

Accesarea Instrucțiunilor de utilizare

Instrucțiunile de utilizare pot fi găsite online pe site-ul web Natural Cycles (https://naturalcycles.app/IFU) și în aplicația dvs. la pagina "Reglementări". Dacă doriți o copie pe hârtie a Instrucțiunilor de utilizare, vă vom trimite una fără niciun cost. Contactați serviciul de asistență pentru clienți cu solicitarea dumneavoastră.

Încetați să mai folosiți Natural Cycles

Atunci când vă înscrieți la Natural Cycles, fie că este vorba de un abonament lunar sau anual, va trebui să îl anulați dacă nu doriți ca abonamentul să fie reînnoit automat pentru următoarea perioadă de reînnoire. Anularea abonamentului trebuie să se facă cu cel puțin 24 de ore înainte ca abonamentul să fie programat pentru reînnoire. Vă rugăm să consultați help.naturalcycles.com pentru o descriere completă a modului în care vă puteți anula cu succes abonamentul. Vă rugăm

să consultați politica noastră de confidențialitate pentru informații suplimentare privind modul în care Natural Cycles procesează datele dumneavoastră.

Securitate

Natural Cycles menține un nivel ridicat de securitate și confidențialitate a datelor în aplicație. Aplicația este monitorizată continuu pentru evenimente de securitate și breșe de date. Dacă apare un eveniment de securitate sau o breșă de date, acesta va fi gestionat prompt conform proceselor stabilite și vei primi informațiile necesare pentru a continua să folosești aplicația în siguranță. În ciuda acestor măsuri, unele riscuri de securitate cibernetică rămân.

Acces neautorizat la contul tău

Dacă datele tale de autentificare sunt compromise, o persoană neautorizată îți poate accesa contul și datele personale. Pentru a reduce acest risc, ar trebui să folosești o parolă puternică și să îți păstrezi confidențiale datele de autentificare.

Phishing și comunicare frauduloasă

Atacatorii pot încerca să îți obțină datele de autentificare prin e-mailuri sau mesaje care par să vină de la Natural Cycles. Natural Cycles nu îți va cere parola decât dacă ai inițiat tu o resetare de parolă sau o solicitare de suport. Nu ar trebui să îți partajezi datele de autentificare ca răspuns la mesaje nesolicitate.

Acces de pe dispozitive partajate sau compromise

Dacă îți folosești contul pe dispozitive partajate sau nesecurizate, datele tale pot fi accesate de alte persoane. Poți reduce acest risc dacă te deconectezi după utilizare și te asiguri că dispozitivul tău este securizat. Dacă suspectezi un acces neautorizat, ar trebui să îți schimbi imediat parola și să contactezi echipa de suport pentru a închide sesiunile active.

Conformitate Reglementară

NC° Birth Control și NC° Plan Pregnancy sunt moduri de software pentru dispozitive medicale conform Regulamentului (UE) 2017/745 privind dispozitivele medicale (MDR). Toate celelalte moduri din aplicația Natural Cycles sunt desemnate ca moduri de wellness pe baza funcționalității lor.

Informații generale

Explicația simbolurilor

 Producător

 Marca CE

 Atenție

 Manual de utilizare/instrucțiuni de utilizare

Declarația de conformitate CE

Numele producătorului:
NaturalCycles Nordic AB

Adresa producătorului:
St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Suedia

Asistență pentru clienți:
help.naturalcycles.com

Numele dispozitivului: Natural Cycles

Declarăm că acest produs îndeplinește toate cerințele aplicabile ale Regulamentului (UE) 2017/745 pentru dispozitive medicale (MDR) și poartă marcajul CE0123.

Data publicării: Noiembrie 2026

Versiunea documentului:
RO v2.31

ANEXĂ: Acest tabel oferă informații despre eficacitatea diferitelor metode contraceptive, de la cele mai puțin eficiente la cele mai eficiente, în condiții de utilizare tipică.
Referință: Contraceptive Technology (Tabelul 26 - 1). Ediția a 21-a, 2018.

Procentul femeilor care au experimentat o sarcină nedorită în primul an de utilizare tipică și în primul an de utilizare perfectă a contracepției, precum și procentul celor care au continuat utilizarea la sfârșitul primului an. Statele Unite.

	% dintre femei care experimentează o sarcină nedorită în primul an de utilizare	% dintre femei continuă utilizarea după un an[3]

Metodă	Utilizare tipică[1]	Utilizare perfectă[2]	
Nicio metodă[4]	85	85	
Spermicide[5]	21	16	42
Prezervativ feminin[6]	21	5	41
Retragere	20	4	46
Diafragmă[7]	17	16	57
Burete	17	12	36
Femei care au născut	27	20	
Femei nulipare	14	9	
Metode bazate pe conștientizarea fertilității[8]	15		47
Metoda ovulației[8]	23	3	
Metoda TwoDay[8]	14	4	
Metoda zilelor standard[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Metoda simptotermală[8]	2	0.4	
Prezervativ masculin[6]	13	2	43
Pilula combinată și pilula cu progesteron	7	0.3	67
Plasturele Evra	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Contraceptive intrauterine			
ParaGard (T de cupru)	0.8	0.6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	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
Ocluzie tubară	0.5	0.5	100
Vasectomie	0.15	0.1	100

Contracepție de urgență: Utilizarea pastilei de a doua zi sau inserarea unui dispozitiv intrauterin din cupru după un contact sexual neprotejat reduce substanțial riscul de sarcină.

Metoda amenoreei de lactație: LAM este o metodă de contracepție temporară, foarte eficientă.[9]

1 Dintre cuplurile tipice care încep să utilizeze o metodă (nu neapărat pentru prima dată), procentul celor care experimentează o sarcină accidentală în primul an, dacă nu întrerup utilizarea din niciun alt motiv decât sarcina. Estimările privind probabilitatea sarcinii în primul an de utilizare tipică pentru metodele bazate pe conștientizarea fertilității, retragere, prezervativul masculin, pilula și Depo-Provera sunt preluate din Ancheta Națională privind Creșterea Familiei (NSFG) din 2006–2010, corectată pentru subraportarea avorturilor. Consultați textul pentru derivarea estimărilor pentru celelalte metode.

2 Dintre cuplurile care încep să utilizeze o metodă (nu neapărat pentru prima dată) și care o utilizează perfect (atât în mod consecvent, cât și corect), procentul celor care experimentează o sarcină accidentală în primul an, dacă nu întrerup utilizarea din niciun alt motiv. Consultați textul pentru derivarea estimării pentru fiecare metodă

3 Dintre cuplurile care încearcă să evite o sarcină, procentul celor care continuă să utilizeze o metodă timp de 1 an.

4 Această estimare reprezintă procentul femeilor care ar rămâne însărcinate în decurs de 1 an dintre cele care utilizează în prezent metode reversibile de contracepție, dacă ar renunța complet la contracepție. A se vedea textul.

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

6 Fără spermicide.

7 Cu cremă sau gel spermicid

8 Aproximativ 80% din segmentele de utilizare a FABM raportate în NSFG din 2006-2010 au fost identificate ca ritm calendaristic. Metodele FABM specifice sunt utilizate prea rar în S.U.A. pentru a permite calcularea ratelor de eșec la utilizarea tipică pentru fiecare metodă folosind datele NSFG; ratele furnizate pentru metodele individuale sunt derivate din studii clinice. Metodele Ovulației și TwoDay se bazează pe evaluarea mucusului cervical. Metoda Standard Days evită contactul sexual în zilele 8 până la 19 ale ciclului. Natural Cycles este o aplicație de fertilitate care necesită introducerea de către utilizatoare a înregistrărilor temperaturii bazale a corpului (BBT) și a datelor menstruației, precum și, opțional, a rezultatelor testelor urinare LH. Metoda Simptotermală este o metodă de dublă verificare bazată pe evaluarea mucusului cervical pentru a determina prima zi fertilă și pe evaluarea mucusului cervical și a temperaturii pentru a determina ultima zi fertilă.

9 Cu toate acestea, pentru a menține o protecție eficientă împotriva sarcinii, trebuie utilizată o altă metodă de contracepție imediat ce menstruația reapare, frecvența sau durata alăptărilor este redusă, se introduc biberoanele sau bebelușul împlinește 6 luni.

Istoricul versiunilor

Versiune	Dată	Descriere
2.19	2023-07-25	Cerințele iOS, dispozitivul medical, versiunea aplicației și data lansării au fost actualizate. Instrucțiuni pentru Apple Watch adăugate. Nu afectează siguranța.
2.20	2024-05-02	Informații adăugate despre modul postpartum NC°. Nu afectează siguranța.
2.21	2024-09-24	Apple Watch 10 a fost adăugat ca sursă compatibilă de temperatură. Nu afectează siguranța.

2.22	2024-10-24	Adăugat Oura Ring Gen 4. Cerințele sistemului de operare actualizate (Android 10+, iOS 16+). Nu afectează siguranța.
2.23	2025-03-07	A fost adăugat un URL pentru accesarea IFU (instrucțiunilor de utilizare) pentru Natural Cycles. Nu afectează siguranța.
2.24	2025-05-16	S-au adăugat instrucțiuni despre cum se utilizează Natural Cycles cu opțiunea hardware NC° Band. Modificarea nu este necesară din motive de siguranță. S-au adăugat informații despre NC° Perimenopause Mode. S-au actualizat cerințele minime de operare a sistemului la versiunea 11 și o versiune ulterioară pentru sistemul de operare Android. Modificarea nu este necesară din motive de siguranță.
2.25	2025-09-11	S-au adăugat informații despre NC° Perimenopause Mode. S-au actualizat cerințele minime de operare a sistemului la versiunea 11 și o versiune ulterioară pentru sistemul de operare Android. Modificarea nu este necesară din motive de siguranță.
2.26	2025-12-03	Am adăugat modele mai noi de Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 sau SE3) ca surse de temperatură compatibile pentru aplicația Natural Cycles. Am actualizat cerințele minime ale sistemului de operare la Versiunea 17 și peste pentru iOS. Am actualizat culorile de fertilitate NC° Birth Control și NC° Plan Pregnancy. Am adăugat clarificări cu privire la care moduri ale aplicației Natural Cycles sunt dispozitive medicale și care sunt funcționalități de wellness. Modificarea nu este necesară din motive de siguranță.
2.27	2026-03-02	Au fost adăugate instrucțiuni despre cum să folosești Natural Cycles cu anumite ceasuri Garmin. A fost actualizată formularea din secțiunea „Prezentare generală a aplicației". Modificările nu sunt necesare din motive de siguranță.
2.28	2026-03-04	S-a adăugat un ceas Garmin compatibil suplimentar (quantix® 8 Pro). Modificarea nu este necesară din motive de siguranță.
2.29	2026-07-20	Am adăugat Oura Ring Gen 5 și Garmin CIRQA™ Smart Band ca surse de temperatură compatibile pentru aplicația Natural Cycles. Am actualizat adresa deținătorului înregistrării pentru Brazilia în IFU în portugheză doar. Am eliminat referințele la aplicația web, deoarece este scoasă treptat din uz. Modificările nu sunt necesare din motive de siguranță.
2.30	2026-07-27	Secțiunile „Natural Cycles și termometru" și secțiunea despre Natural Cycles și fiecare dispozitiv purtabil au fost unificate într-o singură secțiune „Natural Cycles și dispozitiv de măsurare", pentru a simplifica conținutul referitor la dispozitivele de măsurare. A fost adăugat WHOOP MG și 5.0 ca dispozitive purtabile compatibile. Abrevierea PCOS a fost actualizată la PMOS, în conformitate cu schimbarea denumirii afecțiunii. Modificarea nu este necesară din motive de siguranță.
2.30_R1	2026-09-10	NC° Ring a fost adăugat ca dispozitiv de măsurare compatibil. Modificarea nu este necesară din motive de siguranță.
2.31	2026-11-10	Au fost adăugate informații despre algoritmul de fertilitate Natural Cycles bazat pe învățare automată și evaluarea sa clinică. NC° Ring a fost adăugat ca dispozitiv de măsurare compatibil în toate versiunile lingvistice. Au fost adăugate modele suplimentare de dispozitive purtabile Garmin compatibile (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). Versiunea minimă a aplicației a fost actualizată la 5.3.14. Titlul „Scop preconizat" și formularea referitoare la perimenopauză au fost actualizate, la fel și precauțiile legate de actualizările de securitate ale aplicației și sistemului. Modificarea nu este necesară din motive de siguranță.