# Natural Cycles

## Navodila za uporabo / Navodila za uporabo

Preden začnete uporabljati Natural Cycles, preberite ta priročnik.

### Predvideni namen, vključno z indikacijami za uporabo

Natural Cycles je samostojna programska aplikacija, namenjena ženskam, starim 18 let in več, spremljati njihovo plodnost. Natural Cycles se lahko uporablja za preprečevanje nosečnosti (kontracepcija) ali načrtovanje nosečnosti (spočetje).

### Predvideni uporabnik

Ženske v reproduktivni starosti. Iz ciljne skupine je izključena pediatrična populacija starosti < 18 let. Uporabnik mora biti zmožen prebrati ta navodila za uporabo in uporabljati aplikacijo Natural Cycles.

### Predvideno okolje uporabe

Naprava je namenjena uporabi v nemedicinskih okoljih.

### Kontraindikacije

Ni znanih kontraindikacij za uporabo Natural Cycles.

### Stranski učinki

Izdelek nima znanih neposrednih stranskih učinkov na človeško telo.

### Natural Cycles morda ne bo pravi za vas, če

- Imate zdravstveno stanje, pri katerem bi bila nosečnost povezana z velikim tveganjem za mater ali plod. Uporaba Natural Cycles ne jamči 100%, da ne boste zanosili. Če nosečnost predstavlja veliko tveganje, se posvetujte s svojim zdravnikom o najboljši možnosti kontracepcije za vas.
- Trenutno jemljete hormonsko kontracepcijo ali ste na hormonskem zdravljenju, ki zavira ovulacijo. Natural Cycles bo zagotovil rdeče dni, če ne boste ovulirali. Aplikacijo lahko raziskujete v demo načinu, dokler ne prekinete hormonske kontracepcije ali zdravljenja.

# Opozorila

⚠️ št kontracepcijsko metodo je 100% učinkovit. Natural Cycles ne jamči, da ne morete zanositi, samo vas obvesti, ali in kdaj lahko zanosite, na podlagi podatkov, ki jih vnesete v prijavo.

⚠️ Tudi če popolnoma uporabljate aplikacijo, lahko še vedno pride do nenamerne nosečnosti. Natural Cycles je pri tipični uporabi 93% učinkovit, kar pomeni, da 7 žensk od 100 zanosi v enem letu uporabe. Če popolnoma uporabljate aplikacijo, tj. Če nikoli nimate nezaščitenega spolnega odnosa v rdečih dneh, je Natural Cycles 98% učinkovit, kar pomeni, da 2 ženski od 100 zanosita v enem letu uporabe.

⚠️ Red V rdečih dneh se morate vzdržati ali uporabljati zaščito, na primer kondome ali drugo obliko zaščite, da preprečite nosečnost. Če doslej niste uporabljali nehormonske metode kontracepcije, imejte pri roki metodo za uporabo v rdečih dneh.

⚠️ Data Naši podatki kažejo, da imajo ženske, ki prehajajo na Natural Cycles iz hormonske kontracepcije, večje tveganje za zanositev, ker se na splošno še niso navadile uporabljati drugih oblik zaščite, na primer kondoma ali druge oblike zaščite.

⚠️ Če prekinete hormonsko kontracepcijo, lahko najprej doživite odtegnitveno krvavitev, ki je veliko lažja od vaše prave menstruacije. Pravo menstruacijo običajno dobite nekaj tednov kasneje. Odtegnitvene krvavitve ne smemo vnesti kot "obdobje". Če niste prepričani, ali imate odtegnitveno krvavitev ali menstruacijo, se posvetujte z zdravnikom.

⚠️ Natural Cycles ne ščiti pred spolno prenosljivimi okužbami (SPO). Za zaščito pred spolno prenosljivimi okužbami uporabite kondom.

⚠️ Vedno preverite stanje plodnosti za ta dan. Zavedajte se, da so napovedi plodnosti za prihodnje dni le napovedi in se lahko v prihodnosti spremenijo. Če niste prepričani o svojem stanju plodnosti in ne morete dostopati do aplikacije, se medtem vzdržite ali uporabite zaščito.

⚠️ Če raziskujete predstavitveno različico aplikacije, je to zgolj informativne ali poučne narave in ne prikazuje resničnih podatkov. Podatkov, prikazanih v demo načinu, ne uporabljajte za kontracepcijo.

⚠️ Če ste vzeli tableto za nujno kontracepcijo, jo morate navesti v aplikaciji. Nato lahko nadaljujete z merjenjem kot običajno in algoritem bo upošteval dodatne hormone iz tabletke. Upoštevajte, da krvavitev, ki jo lahko doživite nekaj dni po uporabi nujne kontracepcije, ni enaka vaši redni menstruaciji in je ne smete vnesti v aplikacijo. Če menstruacija po začetku menstruacije zamuja več kot en teden, morate opraviti test nosečnosti.

# Previdnostni ukrepi

- Kot kontracepcijsko sredstvo je lahko Natural Cycles za vas manj primeren, če imate neredne menstrualne cikle (tj. Cikluse z dolžino manj kot 21 dni ali več kot 35 dni) in/ali nihanje temperatur, saj je napovedovanje plodnosti v teh okoliščinah težje. Nepravilni ciklusi ne vplivajo na učinkovitost Natural Cycles 'kot kontracepcije, vendar boste doživeli povečano število rdečih dni, kar lahko zmanjša vaše zadovoljstvo z Natural Cycles. Lahko je tako:
  - Če ste prenehali s hormonsko kontracepcijo . Po prekinitvi hormonske kontracepcije lahko traja več ciklov, preden postane spet bolj redna. V teh ciklih bi morali pričakovati več rdečih dni, zato pričakujte, da boste uporabljali zaščito ali se bolj vzdržali.
  - **Če imate zdravstvena stanja, ki vodijo do nepravilnih ciklov, kot je polienokrinski metabolični ovarijski sindrom (PMOS) ali bolezni ščitnice.**
  - **Če doživljate simptome (peri)menopavze.**
- Po porodu priporočamo, da znova začnete uporabljati NC, ko dobite prvo menstruacijo, ne glede na to, ali dojite ali ne. Če želite NC uporabljati že prej, pričakujte, da boste do prve potrjene ovulacije imeli samo rdeče dneve. Kako dolgo traja, da se vrne menstruacija, se lahko zelo razlikuje od osebe do osebe in običajno traja dlje časa pri doječih materah. Upoštevajte, da obstaja nevarnost zanositve še pred vrnitvijo menstruacije, zato morate uporabljati neko obliko kontracepcije, če želite preprečiti novo nosečnost. Če polno dojite in ste rodili pred manj kot 6 meseci, lahko LAM (metoda laktacijske amenoreje) služi kot učinkovita metoda kontracepcije po porodu.
- Ko začnete uporabljati Natural Cycles, lahko traja nekaj časa, da spoznate svoj edinstven cikel, kar povzroči povečano število rdečih dni v prvih 1-3 ciklih. S tem želimo zagotoviti, da bo aplikacija učinkovita od prvega dne uporabe, in ko bo Natural Cycles odkril ovulacijo, boste verjetno prejeli več zelenih dni. Pomembno je omeniti, da se lahko zanesete na stanje plodnosti, ki ga aplikacija navede od prvega dne uporabe.
- Vedno posodobite programsko opremo, tako da imate najnovejšo različico. Natural Cycles priporoča, da v pametnem telefonu nastavite samodejno posodabljanje aplikacije.
- Vedno posodobite svojo aplikacijo, da imate najnovejšo različico. Uporaba najnovejše različice pomaga zaščititi vašo aplikacijo pred kibernetskimi grožnjami in ranljivostmi. Aplikacijo posodobite prek trgovine z aplikacijami. Natural Cycles priporoča, da nastavite pametni telefon tako, da aplikacijo posodablja samodejno.
- Poskrbite, da bo operacijski sistem (OS) naprave, ki jo uporabljate za dostop do aplikacije Natural Cycles, vedno posodobljen. Uporaba najnovejše različice OS bo pomagala zaščititi vašo aplikacijo pred kibernetskimi grožnjami in ranljivostmi.
- Vedno upoštevajte navodila v razdelku »Natural Cycles in merilna naprava«, da povečate natančnost zaznave ovulacije.

# Kontrolni seznam

Za začetek uporabe Natural Cycles boste potrebovali naslednje:

### 1. Račun Natural Cycles

Do Natural Cycles lahko dostopate prek spletnega brskalnika, tako da obiščete www.naturalcycles.com. Za dostop prek aplikacije prenesite aplikacijo na svoj Android, iPhone ali iPad v Googlu Play ali App Store. Sledite korakom za registracijo, da ustvarite svoj osebni račun. Prepričajte se, da je naprava, s katero dostopate do Natural Cycles, povezana z internetom. Vaš račun Natural Cycles je oseben in ga ne sme uporabljati nihče razen vas.

### 2. Merilna naprava

Za začetek boste potrebovali združljivo nosljivo napravo ali oralni bazalni termometer. Združljive nosljive naprave so: NC° Band, NC° Ring, Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 ali Gen 5), Apple Watch s temperaturnimi senzorji (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 ali SE3), nosljiva naprava 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) ali WHOOP (MG ali 5.0). Če se odločite za merjenje s termometrom, upoštevajte, da morate uporabiti bazalni termometer, ki je občutljivejši od navadnih termometrov za merjenje vročine in prikazuje dve decimalni mesti (npr. 36,72 °C / 98,11 °F). Opomba: Temperaturnih podatkov nosljive naprave, prikazanih v aplikaciji, ne uporabljajte za sprejemanje medicinskih odločitev (npr. za diagnosticiranje vročine). Opomba: Če imate stanje, ki vpliva na nočno temperaturo kože, uporaba nosljive merilne naprave kot vhodnega vira za Natural Cycles ni priporočljiva. Opomba: Če morate iz kakršnega koli razloga zamenjati merilno napravo, začnite uporabljati novo napravo ob začetku naslednje menstruacije.

### 3. Preskusi ovulacije (neobvezno)

Ovulacijski (LH) testi so urinski testni trakovi, ki zaznajo porast luteinizirajočega hormona, ki se pojavi 1-2 dni pred ovulacijo. Uporaba testov LH z Natural Cycles ni obvezna, vendar lahko pomagajo povečati natančnost odkrivanja ovulacije in lahko zato povečajo število zelenih dni, ki jih boste videli, če preprečujete nosečnost. Uporaba testov LH ne bo vplivala na učinkovitost zdravila Natural Cycles kot kontracepcije. Če načrtujete nosečnost, priporočamo uporabo testov LH, ki vam lahko pomagajo najti vaše najbolj plodne dni. LH teste lahko kupite na shop.naturalcycles.com ali v sami aplikaciji.

## Natural Cycles in merilna naprava

**Kako meriti**

Upoštevajte navodila za uporabo, priložena vaši merilni napravi, in merite ponoči (za nosljive naprave) ali zjutraj (za bazalne termometre).

**Kdaj meriti – nosljiva naprava**

Če za nočno merjenje uporabljate nosljivo napravo, se sinhronizacija temperature izvede v skladu z navodili proizvajalca nosljive naprave. Za sinhronizacijo temperature iz nosljive naprave v aplikacijo NC° so morda potrebni dodatni koraki – za več podrobnosti glejte sporočila v aplikaciji. Prizadevajte si meriti vsaj pet dni na teden.

**Kdaj meriti – bazalni termometer**

Temperaturo merite enkrat na dan, čim več dni zapored, da se algoritem čim hitreje nauči vaš edinstveni cikel. Za navodila o uporabi termometra glejte priložena navodila proizvajalca. Prizadevajte si meriti vsaj 5 dni na teden. Kot pripomoček, da ne pozabite, termometer zvečer pred spanjem položite na telefon.

**Kdaj izključiti podatke o temperaturi**
Maček / Slabo počutje / Drugačen spanec (>2 uri več/manj kot običajno – velja samo za uporabnike termometra)
Zdravila lahko vplivajo tudi na vašo temperaturo. Če redno jemljete zdravila ali antipiretike (snovi za zniževanje vročine), se posvetujte z zdravnikom, da ugotovite, kako vplivajo na vašo temperaturo.

# Natural Cycles izdelkov

Natural Cycles svojim uporabnikom ponuja pet načine, med katerimi lahko izbirajo glede na njihov cilj plodnosti:

- NC° Birth Control - za preprečevanje nosečnosti
- NC° Plan Pregnancy - za povečanje možnosti spočetja
- NC° Follow Pregnancy - za spremljanje poteka nosečnosti
- NC° Postpartum - za podporo pri okrevanju po porodu
- NC° Perimenopause - za odkrivanje in krmarjenje po nastopu menopavze

Te pet načine lahko uporabnik izbere pred prijavo in nato v aplikaciji, če želi preklapljati med načini.

# Kontracepcija: NC° Birth Control

## Kako deluje

Vaša dnevna jutranja rutina z Natural Cycles je naslednja:

1. Ko se zbudite, izmerite temperaturo ali izvedite sinhronizacijo podatkov, kot je opisano v razdelku »Natural Cycles in merilna naprava«.

2. V aplikacijo dodajte ali sinhronizirajte svojo temperaturo in podatek o menstruaciji. Tapnite polje za temperaturo na zavihku Danes, da dodate, izključite ali uredite temperaturo (samo za uporabnike termometra). Za beleženje menstruacije, LH testa, spolnih odnosov ali drugih sledilnikov tapnite gumb plus (ikona »+«). Ko dodate ali posodobite podatke, bo aplikacija znova izračunala vaše stanje za ta dan.

3. Aplikacija prikazuje napovedano in potrjeno ovulacijo ter napovedane dni menstruacije. Prikazuje tudi napovedi stanja plodnosti za prihajajoče dni in mesece. Zavedajte se, da se napovedi lahko spremenijo in jih ne smete upoštevati kot dokončen rezultat – zato preverite svoje stanje za vsak dan posebej.



**Green = Not fertile**
Green days indicate you are not fertile and can have sex without protection. Green days are indicated by a green outlined circle with the words “Not fertile” inside.



**Red = Use protection**

Red days indicate you are likely to be fertile and at risk of becoming pregnant. Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain in order to prevent a pregnancy. Red days are indicated by a red outlined circle with the words “Use protection” inside.

Aplikacija bo prikazala vašo ovulacijo, pa tudi, kdaj ste vstopili in naj bi imeli menstruacijo. Aplikacija prikazuje tudi napovedi za prihodnje dni in mesece. Napovedi se lahko spremenijo in jih ne bi smeli uporabljati kot končni rezultat, zato morate vsak dan preverjati svoje stanje - vsak dan.

## Povzetek kliničnih študij - kako učinkovit je Natural Cycles za kontracepcijo?

Natural Cycles je pri tipični uporabi 93% učinkovit. Pri popolni uporabi, tj. Če nikoli nimate nezaščitenega spolnega odnosa v rdečih dneh, je Natural Cycles 98% učinkovit.

Klinične študije so bile izvedene za oceno učinkovitosti Natural Cycles za kontracepcijo. Trenutna različica algoritma (v.3) je bila raziskana pri 15.570 ženskah (v povprečju starih 29 let). Na koncu študije so bile ugotovljene naslednje pogosto uporabljene stopnje napak:

1. Aplikacija ima stopnjo neuspeha metode 0,6, kar je merilo, kako pogosto aplikacija nepravilno prikaže zeleni dan, ko je ženska dejansko plodna in zanosi, potem ko je imela na ta zeleni dan nezaščiten spolni odnos. To pomeni, da 0,6 od 100 žensk, ki eno leto uporabljajo aplikacijo, zaradi takšne napake zanosijo.
2. Aplikacija odlično uporablja indeks Pearl 1, kar pomeni, da bo 1 od 100 žensk, ki uporabljajo aplikacijo eno leto in zanosile, to storilo bodisi zaradi:
    a. Imeli so nezaščiten spolni odnos na zeleni dan, ki je bil napačno pripisan neplodnosti (tj. Napaka metode); ali
    b. Na rdeč dan sta imela zaščiteni spolni odnos, vendar izbrana metoda kontracepcije ni uspela.
3. Aplikacija ima tipično uporabo Pearl Index 6,5, kar pomeni, da skupaj 6,5 od 100 žensk zanosi v enem letu uporabe zaradi vseh možnih razlogov (npr. Napačno pripisani zeleni dnevi, nezaščiten spolni odnos v rdečih dneh in neuspeh metoda kontracepcije, ki se uporablja v rdečih dneh).

**Povzetek kliničnih podatkov 15.570 žensk o učinkovitosti Natural Cycles trenutne različice algoritma.**

| | |
|---|---|
| **Algoritem<br>Različica** | v.3 |
| **Časovno obdobje študija** | September 2017 -<br>Aprila 2018 |
| **# žensk** | 15,570 |
| **Čas izpostavljenosti (ženska leta)** | 7,353 |
| **# nosečnosti<br>[v najslabšem primeru]** | 475<br>[584] |
| **Tipična uporaba PI<br>(95% interval zaupanja) [v najslabšem primeru]** | 6.5<br>(5.9-7.1)<br>[7.9] |
| **Stopnja neuspeha metode<br>(95% interval zaupanja)** | 0.6<br>(0.4-0.8) |

**Učinkovitost zdravila Natural Cycles za dve podskupini - ženske, ki so v 60 dneh pred uporabo aplikacije uporabljale hormonsko kontracepcijo, in ženske, ki v 12 mesecih pred uporabo aplikacije niso uporabljale hormonske kontracepcije.**

| **Podskupina** | **PI tipične uporabe (95% interval zaupanja)** |
|---|---|
| Nedavna hormonska kontracepcija<br>3779 žensk | 8.6 %<br>(7.2-10.0) |
| Brez hormonske kontracepcije<br>8412 žensk | 5.0 %<br>(4.3-5.7) |

Pregled učinkovitosti različnih kontracepcijskih metod najdete v Dodatku tega priročnika. To vam bo pomagalo razumeti pričakovano učinkovitost vseh oblik kontracepcije.

## Navodila, če prenehate s hormonsko kontracepcijo

| **Vrsta kontracepcije** | **Kdaj lahko začnete Natural Cycles?** |
|---|---|
| Tablete (kombinirane, srednje ali mini) | Priporočamo, da dokončate vse aktivne tablete svojega paketa. Natural Cycles lahko začnete uporabljati takoj, ko končate. Za začetek boste imeli veliko rdečih dni, vendar se bo to sčasoma izboljšalo. |
| Hormonska IUD (intrauterina naprava) | Z uporabo Natural Cycles lahko začnete dan po |

| | |
|---|---|
| | odstranitvi. |
| Kontracepcijski vsadek | Z uporabo Natural Cycles lahko začnete dan po odstranitvi. |
| Hormonski obliž, hormonski kontracepcijski obroč | Z uporabo Natural Cycles lahko začnete dan po odstranitvi. Za začetek boste imeli veliko rdečih dni, vendar se bo to sčasoma izboljšalo. |
| Kontracepcijske injekcije | Z uporabo Natural Cycles lahko začnete, ko učinek injekcije izgine. To traja 8-13 tednov, odvisno od tega, katero injekcijo ste imeli. |

Če prekinete hormonsko kontracepcijo, lahko najprej doživite odtegnitveno krvavitev, ki je veliko lažja od vaše prave menstruacije. Pravo menstruacijo običajno dobite nekaj tednov kasneje. Odtegnitvene krvavitve ne smete vnesti v aplikacijo kot »obdobje«.
Opomba: bakrena IUD ne vsebuje hormonov in zato ne zavira ovulacije. Tako lahko uporabite Natural Cycles skupaj z bakrenim IUD -om, da dobite vpogled v svoje telo in menstrualni cikel, ne da bi morali v rdečih dneh uporabljati pregradno metodo.

### Če zanosite Natural Cycles

Če menstruacija zamuja in temperatura ne pade, ste morda noseči in aplikacija vas bo spodbudila, da opravite test nosečnosti, da potrdite nosečnost. Če je test pozitiven, se pogovorite s svojim zdravnikom in ga navedite v aplikaciji.

## NC° Plan Pregnancy

Način NC° Plan Pregnancy v aplikaciji Natural Cycles uporabnicam neposredno pomaga pri spočetju – pri večini žensk brez težav s plodnostjo je srednji čas do nosečnosti 2 cikla.[1] Ko načrtujete nosečnost, med prijavo v aplikaciji izberite NC° Plan Pregnancy. Če ste že prijavljeni v aplikacijo, pojdite na stran z nastavitvami in izberite NC° Plan Pregnancy. V tem načinu je vaša plodnost prikazana kot lestvica, tako da lahko določite dneve, ko boste najverjetneje zanosili. Enaka jutranja rutina kot v načinu NC° Birth Control velja tudi tukaj - izmerite, dodajte podatke in preverite stanje plodnosti.

Najvišja rodnost

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




Ko načrtujete nosečnost, priporočamo, da opravite teste LH, saj pojav LH sovpada z vašimi najbolj plodnimi dnevi. Če menstruacija zamuja in temperatura ne pade, vas bo aplikacija spodbudila, da opravite test nosečnosti, da potrdite nosečnost.

## NC° Follow Pregnancy

Ko ste noseči, lahko aplikacijo uporabite kot koledar nosečnosti in spremljate svoj tedenski razvoj in razvoj vašega otroka.

## NC° Postpartum

Po porodu imate možnost vstopiti v poporodni način NC°. NC° Postpartum vas vodi skozi fizično in duševno okrevanje po porodu z viri, prilagojenimi za podporo vašemu splošnemu zdravju in dobremu počutju v tej začasni prehodni fazi. Čeprav merjenje temperature ni potrebno, je merjenje priporočljivo, saj našemu algoritmu pomaga zaznati, kdaj se vaša plodnost povrne, da se lahko bolje pripravite. Dokler aplikacija NC° ne zazna vaše ovulacije, vam bo dala rdeče dneve.
Poporodni način NC° lahko zapustite kadar koli.

## NC° Perimenopause

Ko se približujete prehodu v menopavzo, se lahko odločite vstopiti v način NC° Perimenopause. Ko uporabnice vstopijo v ta način, algoritem NC° Menopause analizira podatke in jim pomagal ugotoviti, v kateri fazi perimenopavze najverjetneje so. NC° Perimenopause uporabnicam omogoča dnevne preglede in spremljanje njihovih simptomov, krvavitev, temperatur in drugih podatkov ter tako zagotavlja dnevni vpogled na podlagi vnosov uporabnic. V tem načinu je mogoče opazovati spremembe in trende cikla, podatke pa je mogoče prenesti v obliki PDF in jih deliti z zdravniki. NC° Perimenopause lahko uporabljajo vse uporabnice ne glede na svoje potrebe po kontracepciji.

## Demo način

V predstavitvenem načinu si lahko ogledate aplikacijo. To je samo za predstavitvene namene, demo način vam ne more dati nobenih podatkov o plodnosti.
Če trenutno uporabljate hormonsko kontracepcijo, boste do aplikacije dostopali v demo načinu. Ko nehate uporabljati hormonsko kontracepcijo, lahko preprosto dostopate do celotne različice aplikacije. Aplikacija bo zdaj delovala za kontracepcijo ali za načrtovanje nosečnosti.

## Težave/ odpravljanje težav

Če ne morete dostopati do aplikacije, aplikacija ne deluje pravilno ali če sumite, da je kaj narobe s trenutnim stanjem plodnosti, sledite spodnjim korakom:

1. Uporabljajte zaščito, na primer kondom ali drugo obliko pregradne zaščite, dokler napake ne odpravite.
2. Obrnite se na našo servisno službo prek help.naturalcycles.com in naši usposobljeni zastopniki vam bodo pomagali.
3. O resnih incidentih s to napravo je treba poročati Natural Cycles in pristojnemu organu v vaši državi. "Resni incident" pomeni vsak incident, ki je neposredno ali posredno vodil, bi lahko povzročil ali bi lahko privedel do katerega koli od naslednjega:
    a. smrt bolnika, uporabnika ali druge osebe,
    b. začasno ali trajno resno poslabšanje zdravstvenega stanja pacienta, uporabnika ali druge osebe,
    c. resna grožnja javnemu zdravju;

## Pregled aplikacije

Vaše stanje plodnosti za ta dan je prikazano skozi različne poglede v aplikaciji.

### Zavihek Koledar

Na tem zavihku je pregled današnje plodnosti in vpogled v podatke, ki so bili v preteklosti zabeleženi skozi različne poglede, kot je opisano spodaj.

Današnji pogled
Na tem zaslonu boste naenkrat dobili vse potrebne informacije. Ko zjutraj odprete aplikacijo, se samodejno prikaže zaslon za vnos temperature. Ko vnesete svoje podatke, bo vaš status plodnosti prikazan kot barvni krog z dodatnimi informacijami. Pod krogom boste videli tedenske napovedi. Vhodne podatke, kot so testi temperature, obdobja ali LH, lahko kadar koli dodate ali posodobite tako, da se dotaknete ikone »+«.

Mesečni pogled
Dotaknite se zavihka »Mesec« v pogledu koledarja za dostop do mesečnega pogleda. Tukaj si lahko ogledate predvidene rdeče in zelene dni za mesec, pa tudi, kdaj naj bi ovulirali in imeli menstruacijo. Ti se lahko sčasoma spremenijo, zato se za namene kontracepcije ali načrtovanja nosečnosti zanašajte le na informacije, navedene v pogledu »Danes«. Do preteklih podatkov lahko preprosto dostopate tako, da tapnete kateri koli pretekli dan.

Pogled grafa
Graf je vizualizacija vaše temperaturne krivulje, ki se bo še naprej razvijala med merjenjem skozi celoten cikel. Vidni so tudi podatki o ovulaciji, menstruaciji in plodnih dneh. Povlecite od leve proti desni, da si ogledate pretekle cikle, ter jih povečajte in pomanjšajte, da jih primerjate med seboj. Dostopate lahko tudi do načina za primerjavo, da primerjate svoje obdobje in dolžino cikla, nihanje temperature in okno ovulacije ter dan in graf sledilnika.

### Zgornji meni

V zgornjem meniju lahko dostopate in upravljate vse podatke o svojem osebnem profilu, aplikaciji in nastavitvah zasebnosti ter računu, vključno z naročninami. Tu lahko tudi določite, ali boste dobili opomnike o tem, kdaj uporabiti zaščito, opravite test LH, pričakujete PMS, izmerite temperaturo in preverite dojke. Upoštevajte, da morate omogočiti Natural Cycles za pošiljanje potisnih obvestil v nastavitvah naprave, da jih prejmete.

### Način brez povezave

Ko ste brez povezave, lahko aplikaciji še naprej dodajate svojo temperaturo in druge podatke. Ko je brez povezave, aplikacija ne izračuna vašega stanja plodnosti. Namesto tega bo aplikacija prikazala oranžno obrisan krog, ki označuje vaš status »Uporabi zaščito«. Uporabljajte zaščito (na primer kondome ali drugo obliko pregradne zaščite) ali se vzdržite, dokler niste spet na spletu in aplikacija ne izračuna današnjega stanja plodnosti.

## Pregled algoritma za plodnost

**Opis algoritma**
Algoritem za plodnost Natural Cycles (uporabljen v načinih NC° Birth Control in NC° Plan Pregnancy) je bil razvit z naprednimi tehnikami strojnega učenja za napovedovanje in zaznavanje ovulacije, kar mu omogoča določanje vašega plodnega okna. Algoritem za določanje dnevnega

stanja plodnosti uporablja dnevne meritve temperature (z bazalnim termometrom ali združljivo nosljivo napravo), podatke o menstruaciji in neobvezne LH-teste.

**Klinična ocena algoritma**

Klinična ocena algoritma za plodnost Natural Cycles, ki temelji na strojnem učenju, se izvaja z analizo podatkov uporabnic aplikacije Natural Cycles, ki so dale informirano privolitev za uporabo svojih anonimiziranih podatkov v raziskovalne namene in za razvoj algoritma. Končni testni nabor podatkov vključuje skupno 111.446 uporabnic in 1.031.706 popolnih ciklov. Učinkovitost algoritma za plodnost Natural Cycles je primerjana z učinkovitostjo prejšnje različice algoritma za plodnost Natural Cycles (statistični algoritem v3.6.0) in ocenjena glede na vnaprej določene ključne kazalnike uspešnosti (KPI). Validacija je potrdila, da je ta različica algoritma za plodnost Natural Cycles enako varna in učinkovita kot prejšnja različica algoritma za plodnost Natural Cycles.

## Opis platforme

Različica aplikacije Natural Cycles : 5.3.14 in novejše
**Različica medicinske naprave:** E

Naprave, ki se lahko uporabljajo za dostop do aplikacije:

- Mobilni telefon z operacijskim sistemom Android OS (različica 11 ali novejša) ali iOS (različica 16 ali novejša), internetna povezava s hitrostjo 250 kb/s ali več.

## Dostop do navodil za uporabo

Navodila za uporabo najdete na spletu na spletnem mestu Natural Cycles (https://naturalcycles.app/IFU) in v svoji aplikaciji na strani »Regulativno«.
Če želite papirni izvod navodil za uporabo, vam ga bomo poslali brezplačno. S svojo zahtevo se obrnite na podporo strankam.

## Prenehajte uporabljati Natural Cycles

Ko se prijavite za Natural Cycles, ne glede na to, ali gre za mesečno ali letno naročnino, jo boste morali preklicati, če ne želite, da se naročnina samodejno podaljša za naslednje obdobje podaljšanja. Odpoved naročnine je treba opraviti najmanj 24 ur pred predvidenim podaljšanjem naročnine. Za popoln opis, kako uspešno preklicati naročnino, obiščite help.naturalcycles.com . Za več informacij o tem, kako Natural Cycles obdeluje vaše podatke, glejte naš pravilnik o zasebnosti.

## Varnost

Natural Cycles v aplikaciji vzdržuje visoko raven varnosti in zasebnosti podatkov. Aplikacija je neprekinjeno nadzorovana glede varnostnih dogodkov in kršitev podatkov. Če pride do varnostnega dogodka ali kršitve podatkov, bo to takoj obravnavano v skladu z uveljavljenimi

postopki, vi pa boste prejeli informacije, potrebne za varno nadaljnjo uporabo aplikacije. Kljub tem ukrepom določena tveganja na področju kibernetske varnosti ostajajo.

Nepooblaščen dostop do vašega računaČe so vaši podatki za prijavo ogroženi, lahko nepooblaščena oseba pridobi dostop do vašega računa in osebnih podatkov. Da zmanjšate to tveganje, uporabite močno geslo in svoje podatke za prijavo hranite zaupno.
Lažno predstavljanje in goljufiva komunikacijaNapadenci lahko poskušajo pridobiti vaše podatke za prijavo prek e-poštnih sporočil ali sporočil, ki se zdijo, kot da prihajajo od Natural Cycles. Natural Cycles ne bo zahteval vašega gesla, razen če ste sami sprožili ponastavitev gesla ali zahtevo za podporo. Svojih podatkov za prijavo ne delite v odgovor na nezaželena sporočila.
Dostop iz skupnih ali ogroženih napravČe do svojega računa dostopate prek skupnih ali nezavarovanih naprav, lahko drugi dostopajo do vaših podatkov. To tveganje zmanjšate tako, da se po uporabi odjavite in zagotovite varnost svoje naprave. Če sumite na nepooblaščen dostop, takoj spremenite geslo in se obrnite na podporo, da prekinete aktivne seje.

## Skladnost s predpisi

NC° Birth Control in NC° Plan Pregnancy sta načina programske opreme za medicinske pripomočke v skladu z Uredbo (EU) 2017/745 za medicinske pripomočke (MDR). Vsi drugi načini v aplikaciji Natural Cycles so označeni kot načini dobrega počutja glede na njihovo funkcionalnost.

## Splošne informacije

### Pojasnilo simbolov

| | |
|---|---|
|  | Proizvajalec |
| CE 0123 | CE oznaka |
|  | Pozor |
|  | Navodila za uporabo/Navodila za uporabo |

### Izjava ES o skladnosti

**Ime proizvajalca:**
NaturalCycles Nordic AB

**Naslov proizvajalca:**
St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Švedska

**Pomoč strankam:**
help.naturalcycles.com

**Ime naprave:**
Natural Cycles

Izjavljamo, da ta izdelek izpolnjuje vse veljavne zahteve Uredbe (EU) 2017/745 za medicinske pripomočke (MDR) in nosi oznako CE0123.

Datum objave: November 2026

**Različica dokumenta:**
SI v2.31

DODATEK: Ta tabela prikazuje informacije o učinkovitosti različnih kontracepcijskih metod, razvrščenih od najmanj učinkovitih do najučinkovitejših pri tipični uporabi.
Vir: Contraceptive Technology (Tabela 26 - 1). 21. izdaja, 2018.

**Delež žensk, ki doživijo nenačrtovano nosečnost v prvem letu tipične uporabe in prvem letu popolne uporabe kontracepcije, ter delež tistih, ki nadaljujejo z uporabo ob koncu prvega leta. Združene države Amerike.**

| Metoda | % žensk, ki doživijo nenačrtovano nosečnost v prvem letu uporabe | | % žensk, ki nadaljuje z uporabo po enem letu[3] |
|---|---|---|---|
| | Tipična uporaba[1] | Idealna uporaba[2] | |
| Brez metode[4] | 85 | 85 | |
| Spermicidi[5] | 21 | 16 | 42 |
| Ženski kondom[6] | 21 | 5 | 41 |
| Prekinitev | 20 | 4 | 46 |
| Diafragma[7] | 17 | 16 | 57 |
| Gobica | 17 | 12 | 36 |
| Ženske, ki so že rodile | 27 | 20 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nerojevše ženske | 14 | 9 | |
| Metode ozaveščenosti o plodnosti[8] | 15 | | 47 |
| Metoda ovulacije[8] | 23 | 3 | |
| Metoda dveh dni[8] | 14 | 4 | |
| Metoda standardnih dni[8] | 12 | 5 | |
| Natural Cycles[8] | 8 | 1 | |
| Simptotermalna metoda[8] | 2 | 0.4 | |
| Moški kondom[6] | 13 | 2 | 43 |
| Kombinirana in progestinska tableta | 7 | 0.3 | 67 |
| Obliž Evra | 7 | 0.3 | 67 |
| NuvaRing | 7 | 0.3 | 67 |
| Depo-Provera | 4 | 0,2 | 56 |
| Intrauterine kontracepcija | | | |
| ParaGard (bakrena 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 |
| Tubarna okluzija | 0.5 | 0.5 | 100 |
| Vazektomija | 0,15 | 0.1 | 100 |

**Nujna kontracepcija: Uporaba tabletke za nujno kontracepcijo ali vstavitev bakrene intrauterine kontracepcije po nezaščitenem spolnem odnosu bistveno zmanjša tveganje za nosečnost.**

**Metoda laktacijske amenoreje: LAM je zelo učinkovita, začasna metoda kontracepcije.[9]**

1 Med tipičnimi pari, ki začnejo uporabljati določeno metodo (ne nujno prvič), je to odstotek tistih, ki doživijo nenačrtovano nosečnost v prvem letu uporabe, če je ne prekinejo iz nobenega drugega razloga kot nosečnosti. Ocene verjetnosti nosečnosti v prvem letu tipične uporabe za metode, ki temeljijo na ozaveščenosti o plodnosti, prekinjen spolni odnos, moški kondom, kontracepcijsko tabletko in Depo-Provero, so povzete iz Nacionalne raziskave o rasti družin (NSFG) za obdobje 2006–2010, popravljene glede na premajhno poročanje o splavih. Za izpeljavo ocen za druge metode glejte besedilo.

2 Med pari, ki začnejo uporabljati metodo (ne nujno prvič) in jo uporabljajo popolnoma (dosledno in pravilno), je to odstotek tistih, ki doživijo nenačrtovano nosečnost v prvem letu, če metode ne prenehajo uporabljati iz kakšnega drugega razloga. Glejte besedilo za izpeljavo ocene za vsako metodo

3 Med pari, ki se poskušajo izogniti nosečnosti, je to odstotek tistih, ki metodo uporabljajo še po 1 letu.

4 Ta ocena predstavlja odstotek žensk, ki bi zanosile v 1 letu med tistimi, ki trenutno uporabljajo reverzibilne metode kontracepcije, če bi kontracepcijo popolnoma opustile. Glej besedilo.

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

6 Brez spermicidov.

7 S spermaticidno kremo ali gelom

8 Približno 80 % segmentov uporabe metod naravnega načrtovanja družine (FABM) v anketi NSFG iz let 2006–2010 je bilo prijavljenih kot metoda kalendarskega ritma. Posamezne metode FABM se v ZDA uporabljajo preredko, da bi bilo mogoče na podlagi podatkov NSFG izračunati stopnje neuspeha pri tipični uporabi za vsako od njih; stopnje za posamezne metode izhajajo iz kliničnih študij. Metodi ovulacije in TwoDay temeljita na oceni cervikalne sluzi. Metoda standardnih dni se izogiba spolnim odnosom med 8. in 19. dnem cikla. Natural Cycles je aplikacija za plodnost, ki zahteva vnos zapisov bazalne telesne

temperature (BBT), datumov menstruacije in neobveznih rezultatov urinskega testa LH. Simptotermalna metoda je metoda dvojnega preverjanja, ki temelji na oceni cervikalne sluzi za določitev prvega plodnega dne ter na oceni cervikalne sluzi in temperature za določitev zadnjega plodnega dne.

9 Vendar pa morate za ohranitev učinkovite zaščite pred nosečnostjo takoj, ko se menstruacija vrne, ko se zmanjša pogostost ali trajanje dojenja, ko uvedete hranjenje s stekleničko ali ko otrok doseže 6 mesecev starosti, začeti uporabljati drugo metodo kontracepcije.

## Version History / Zgodovina različic

| Version / Različica | Date / Datum | Opis (Slovenščina) |
|---|---|---|
| 2.19 | 2023-07-25 | Posodobljene zahteve za iOS, medicinsko napravo, različico aplikacije in datum izdaje. Dodana navodila za uporabo z Apple Watch. Ni varnostna sprememba. |
| 2.20 | 2024-05-02 | Dodane informacije o poporodnem načinu NC°. Ni varnostna sprememba. |
| 2.21 | 2024-09-24 | Dodan Apple Watch 10 kot združljiv vir temperature. Ni varnostna sprememba. |
| 2.22 | 2024-10-24 | Dodan Oura Ring Gen 4. Posodobljene sistemske zahteve (Android 10+, iOS 16+). Ni varnostna sprememba. |
| 2.23 | 2025-03-07 | Dodan URL za dostop do navodil za uporabo (IFU) aplikacije Natural Cycles. Ni varnostna sprememba. |
| 2.24 | 2025-05-16 | Dodana navodila za uporabo Natural Cycles z možnostjo strojne opreme NC° Band. Sprememba ni potrebna zaradi varnostnih razlogov. |
| 2.25 | 2025-09-11 | Dodane informacije o načinu delovanja NC° Perimenopause Mode. Posodobljene minimalne zahteve za operacijski sistem Android na različico 11 in novejše. Sprememba ni potrebna zaradi varnostnih razlogov. |
| 2.26 | 2025-12-03 | Dodani so bili novejši modeli Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 ali SE3) kot združljivi viri temperature za aplikacijo Natural Cycles. Posodobljene so bile minimalne sistemske zahteve za delovanje na različico 17 in novejše za iOS. Posodobljene so bile barve plodnosti NC° Birth Control in NC° Plan Pregnancy. Dodano je bilo pojasnilo, kateri načini aplikacije Natural Cycles so medicinski pripomočki in kateri so funkcija dobrega počutja. Sprememba ni potrebna zaradi varnostnih razlogov. |
| 2.27 | 2026-03-02 | Dodana navodila za uporabo Natural Cycles z izbranimi urami Garmin. Posodobljeno besedilo v razdelku »Pregled aplikacije«. Spremembe niso potrebne iz varnostnih razlogov. |
| 2.28 | 2026-03-04 | Dodali smo en dodatni združljivi model ure Garmin. Sprememba ni potrebna iz varnostnih razlogov. |
| 2.29 | 2026-07-20 | Dodana sta bila Oura Ring Gen 5 in Garmin CIRQA™ Smart Band kot združljiva vira temperature za aplikacijo Natural Cycles. Posodobljen je bil naslov imetnika registracije v Braziliji, in sicer samo v portugalskem navodilu za uporabo. Odstranjene so bile reference na spletno aplikacijo, saj bo ta ukinjena. Spremembe niso potrebne iz varnostnih razlogov. |
| 2.30 | 2026-07-27 | Združeni sta bili razdelka »Natural Cycles in termometer« in razdelek, ki obravnava Natural Cycles in vsako nosljivo napravo, v en razdelek »Natural Cycles in merilna naprava« za poenostavitev vsebine o merilnih napravah. Dodan WHOOP MG in 5.0 kot združljivi nosljivi napravi. Posodobljena okrajšava PCOS v PMOS skladno s spremembo imena stanja. Sprememba ni potrebna zaradi varnostnih razlogov. |
| 2.30_R1 | 2026-09-10 | Dodana naprava NC° Ring kot združljiva merilna naprava. Sprememba ni potrebna iz varnostnih razlogov. |
| 2.31 | 2026-11-10 | Dodane informacije o algoritmu za plodnost Natural Cycles, ki temelji na |

| | | |
|---|---|---|
| | | strojnem učenju, in njegovi klinični oceni. NC° Ring je dodan kot združljiva merilna naprava v vseh jezikovnih različicah. Dodani dodatni združljivi modeli nosljivih naprav Garmin (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). Posodobljena minimalna različica aplikacije na 5.3.14. Posodobljen naslov predvidenega namena in besedilo o perimenopavzi ter posodobljena opozorila v zvezi z varnostnimi posodobitvami aplikacije in sistema. Sprememba ni potrebna iz varnostnih razlogov. |