Natural Cycles

Användarmanual / Bruksanvisning

Vänligen läs denna manual innan du börjar använda Natural Cycles.

Avsedd användning, inklusive användningsindikationer

Natural Cycles är en fristående mjukvara avsedd för kvinnor över 18 år för att övervaka fertiliteten. Natural Cycles kan användas både för att undvika en graviditet (preventivmetod) eller för att planera en graviditet (befruktning).

Avsedd användare

Kvinnor i fertil ålder. Personer som ännu inte fyllt 18 år är exkluderade från målgruppen. Användaren ska ha förmåga att läsa den här användarmanualen och använda Natural Cycles-appen.

Avsedd användningsmiljö

Detta verktyg är avsett att användas i en icke-medicinsk miljö.

Kontraindikationer

Det finns inga kända kontraindikationer för användning av Natural Cycles.

Biverkningar

Denna produkt har inga kända biverkningar på människokroppen.

Natural Cycles kanske inte är rätt för dig om

- Du har ett medicinskt tillstånd där en graviditet skulle vara förknippad med betydande risk för mamman eller fostret. Användning av Natural Cycles ger inte en 100 % garanti för att du inte kommer att bli gravid. Om graviditet innebär en betydande risk bör du rådgöra med din läkare kring valet av preventivmedel.
- Du just nu använder hormonella preventivmedel eller får hormonbehandling som motverkar ägglossning. Natural Cycles kommer mest att visa röda dagar om du inte har ägglossning. Du kan utforska appen i Demoläget fram till att du avslutar din hormonbehandling eller din användning hormonella preventivmedel.

Varningar

⚠️ Inget preventivmedel är 100 % effektivt. Natural Cycles kan inte garantera att du inte

kommer att bli gravid, den informerar dig enbart om och när du kan bli gravid baserat på den information du matar in i appen.

⚠️ Även om du använder appen perfekt, så finns det en risk att bli oavsiktligt gravid. Natural Cycles är 93 % effektiv vid typisk användning vilket betyder att 7 av 100 kvinnor blir gravida under 1 års användning. Vid perfekt användning av appen, d.v.s. att du aldrig har oskyddat samlag på en röd dag, är Natural Cycles 98 % effektiv vilket betyder att 2 av 100 kvinnor blir gravida under 1 års användning.

⚠️ På röda dagar måste du antingen avstå från samlag eller använda skydd (såsom kondom eller annan typ av barriärmetod) för att undvika graviditet. Om du inte har använt en icke-hormonell preventivmetod innan, se då till att ha en sådan preventivmetod till hands under röda dagar.

⚠️ Våra data visar att kvinnor som går över till Natural Cycles från hormonella preventivmedel löper större risk att bli gravida på grund av att de i allmänhet ännu inte är vana att använda andra slags skydd, t.ex. kondom eller annan typ av barriärmetod.

⚠️ Om du slutar använda hormonella preventivmedel kan du först få en bortfallsblödning som är mindre riklig än din riktiga mens. Du får oftast din riktiga mens några veckor senare. Bortfallsblödningen ska inte läggas in som ”mens”. Kontakta din läkare om du är osäker på om du har en bortfallsblödning eller mens.

⚠️ Natural Cycles skyddar inte mot sexuellt överförbara sjukdomar (könssjukdomar). Använd kondom för att skydda dig mot könssjukdomar.

⚠️ Kontrollera alltid din fertilitetstatus för dagen. Observera att fertilitetsprognoser för kommande dagar endast är prognoser och kan komma att ändras i framtiden. Om du är osäker på din fertilitetstatus och inte kommer in i appen bör du under tiden avstå från samlag eller använda skydd.

⚠️ Om du använder appen i Demoläge ska den endast användas i informations- eller instruktionssyfte. Appen visar då inte riktiga fertilitetsdata. Använd inte informationen som visas i Demoläget i preventiva syften.

⚠️ Om du har tagit akut-p-piller (”dagen efter-piller”) ska du ange det i appen. Du kan sedan fortsätta att mäta din temperatur som vanligt så tar algoritmen hänsyn till de extra hormonerna från pillret. Observera att den blödning du kan få några dagar efter att du tagit dagen efter-pillret inte är detsamma som din mens, och den ska inte läggas in i appen. Om din mens är mer än en vecka försenad efter att den normalt skulle börja bör du göra ett graviditetstest.

Försiktighetsåtgärder

- Natural Cycles kan vara mindre lämpat som preventivmedel om du har oregelbundna menscykler (mindre än 21 dagar eller mer än 35 dagar) och/eller mycket varierande temperaturer då fertilitetsprognoser blir svårare att beräkna under sådana omständigheter. Natural Cycles effektivitet som preventivmedel påverkas inte av oregelbundna cykler men du kommer att få ett större antal röda dagar per cykel vilket kan försämra din upplevelse av Natural Cycles. Detta kan ske om:
    - **Du slutar använda hormonella preventivmedel.** Det kan dröja flera cykler

innan cyklerna blir regelbundna efter att man slutat med hormonella preventivmedel. Du kan förvänta dig fler röda dagar under dessa cykler och bör också vara beredd på att använda skydd eller avstå från samlag oftare.
    - **Om du har medicinska tillstånd som gör att du får oregelbundna cykler, till exempel Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome (PMOS) eller sköldkörtelrelaterade tillstånd.**
    - **Om du upplever symptom på (peri)menopaus.**
- Om du har fött barn rekommenderar vi att du börjar använda Natural Cycles igen när du får din första mens efter förlossningen, oavsett om du ammar eller inte. Om du vill börja använda Natural Cycles tidigare än så kan du förvänta dig att endast få röda dagar fram till dess att din första ägglossning har blivit bekräftad. Hur lång tid det tar att få tillbaka mensen kan variera stort mellan olika personer, och för ammande mammor tar det ofta längre tid. Det är viktigt att tänka på att det finns risk för att bli gravid även innan du fått tillbaka mensen och du bör använda någon form av preventivmedel om du vill undvika en ny graviditet. Om du helammar och har fött barn för mindre än sex månader sedan kan LAM (laktationsamenorrémetoden) fungera som en effektiv preventivmetod postpartum.
- När du börjar använda Natural Cycles kan det dröja ett tag innan appen lär känna din unika menstruationscykel, vilket resulterar i ett ökat antal röda dagar under dina första 1–3 cykler. Detta är för att säkerställa att appen är effektiv redan från första dagen du använder den, och när Natural Cycles väl har upptäckt din ägglossning kommer du sannolikt att få fler gröna dagar. Det är viktigt att veta att du kan lita på din fertilitetsstatus från första dagen som du använder appen.
- Se till att din app alltid är uppdaterad och att du har den senaste mjukvaruversionen. Natural Cycles rekommenderar att du ställer in din telefon så att appen uppdateras automatiskt.
- Se alltid till att uppdatera appen så att du har den senaste versionen. När du använder den senaste versionen skyddar du appen bättre mot cybersäkerhetshot och sårbarheter. Du uppdaterar appen via din appbutik. Natural Cycles rekommenderar att du ställer in din mobil på att uppdatera appen automatiskt.
- Se alltid till att hålla operativsystemet (OS) på enheten du använder för att komma åt Natural Cycles-appen uppdaterat. Den senaste OS-versionen hjälper till att skydda appen mot cybersäkerhetshot och sårbarheter.
- Följ alltid anvisningarna i ”Natural Cycles och mätutrustning” för att öka träffsäkerheten i ägglossningsidentifieringen.

Checklista

För att komma igång med Natural Cycles behöver du följande:

1. Ett Natural Cycles-konto

För tillgång via appen, ladda ner appen på din Android, iPhone eller iPad från Google Play eller App Store. Följ instruktionerna för hur du registrerar och skapar ett personligt konto. Se till att enheten som du använder för ditt Natural Cycles-konto är uppkopplad till internet. Ditt Natural Cycles-konto är personligt och bör inte användas av någon annan än dig.

2. En termometer, ett NC° Band, en Oura Ring, ett Apple Watch eller en Garmin-bärbar enhet

För att komma igång behöver du en oral basaltermometer. Basaltermometrar är känsligare än vanliga febertermometrar och de visar två decimaler (t.ex. 36,72°C / 98,11°F).

Du kan också använda ett NC° Band, NC° Ring, en Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 eller Gen5), en Apple Watch med temperatursensorer (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 eller SE3), Garmin CIRQA™ Smart Band, eller ett Garmin Watch (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, MARQ® (Gen 3), Approach® S72).

3. Ägglossningstester (valfritt)

Ägglossningstester (LH-tester) är urintester som upptäcker ökningen av luteiniserande hormon som sker 1–2 dagar före ägglossning. Det är valfritt att använda LH-tester med Natural Cycles, men de kan hjälpa till att öka exaktheten i detekteringen av ägglossningen och kan ge fler gröna dagar om du inte vill bli gravid. Användning av LH-tester kommer inte att påverka Natural Cycles effektivitet som preventivmedel. Om du planerar att bli gravid rekommenderar vi att använda LH-tester då de kan hjälpa dig att hitta dina mest fertila dagar. Du kan köpa LH-tester på shop.naturalcycles.com eller direkt i appen.

Natural Cycles och mätutrustning

Så här mäter du

Följ bruksanvisningen som följer med din mätutrustning för att mäta antingen under natten (för wearables) eller på morgonen (för basaltermometrar).

När du ska mäta – wearable

Om du använder en wearable för mätning under natten synkar temperaturen enligt instruktionerna från tillverkaren av wearablen. Det kan finnas steg du behöver följa för att synka din temperatur från wearablen till NC°-appen – se meddelanden i appen för mer information. Försök att mäta minst fem dagar i veckan.

När du ska mäta – termometer

Mät din temperatur en gång per dag, så många dagar som möjligt, så att algoritmen snabbt lär känna just din cykel. Följ termometertillverkarens instruktioner för hur du använder termometern. Försök att mäta minst 5 dagar i veckan. Ett tips för att komma ihåg är att lägga termometern ovanpå mobilen innan du går och lägger dig.

När du ska exkludera temperaturdata

Känner dig bakfull / Känner dig sjuk / Sov annorlunda (mer än 2 timmar mer/mindre än vanligt – gäller bara om du använder termometer)

Läkemedel kan också påverka din temperatur. Om du tar läkemedel regelbundet eller febernedsättande medel är det bra att prata med din läkare om hur de kan påverka din temperatur.

Natural Cycles produkter

I Natural Cycles finns fem lägen som våra användare kan välja mellanl:

- NC° Birth Control – preventivmedel för att undvika graviditet
- NC° Plan Pregnancy – för att försöka bli gravid
- NC° Follow Pregnancy – för att följa en graviditet
- NC° Postpartum- för att återhämta sig från förlossningen

- NC° Perimenopause – för att förstå och navigera klimakterieskiftet

Du kan välja ett av dessa fem lägen i samband med att du registrerar dig, och om du skulle vilja växla mellan de olika lägena kan du göra det direkt i appen.

Preventivmedel: NC° Birth Control

Så här fungerar det

Din dagliga morgonrutin med Natural Cycles är som följer:

1. Med termometer: Mät din temperatur när du vaknar enligt beskrivningen i avsnittet "Natural Cycles och termometer“
   Mät eller synka dina data när du vaknar enligt beskrivningen i avsnittet ”Natural Cycles och mätutrustning”.

2. Lägg in din temperatur (om du använder en termometer) i appen och ange om du har mens. Vyn där du lägger till data kommer att öppnas automatiskt men du kan också öppna den manuellt. Du kan även lägga till ytterligare uppgifter, såsom resultatet av ägglossningstest (LH-test). När du har sparat dagens data kommer appen att räkna ut din fertilitetsstatus för dagen.

3. Kontrollera din dagliga fertilitetsstatus varje dag. Appen kommer att visa din fertilitetsstatus direkt efter din första datainmatning. Din status för dagen visas i grönt eller rött i appen.



Grön = Ej fertil
Gröna dagar indikerar att du inte är fertil och att du kan ha samlag utan skydd. Gröna dagar visas som en grön cirkel med orden “Ej fertil” i mitten.

Röd = Använd skydd



Röda dagar indikerar att du troligtvis är fertil och att du riskerar att bli gravid vid samlag. För att förhindra en graviditet under dessa dagar är det viktigt att använda skydd såsom kondom eller annan typ av barriärmetod. Röda dagar visas som en röd cirkel med orden “Använd skydd” i mitten.

Appen kommer att indikera din ägglossning såväl som när du har lagt in och förväntas få din nästa mens. Appen visar även prognoser för kommande dagar och månader. Prognoserna kan ändras och bör inte användas som ett slutgiltigt resultat. Det är därför viktigt att du kontrollerar din fertilitetsstatus varje dag.

Summering av kliniska data - Hur effektiv är Natural Cycles som preventivmedel?

Natural Cycles är 93 % effektiv vid typisk användning. Vid perfekt användning, dvs. om du aldrig har oskyddat samlag på röda dagar, är Natural Cycles 98 % effektiv.

Kliniska studier har genomförts för att utvärdera hur effektivt Natural Cycles är som preventivmedel. Med den nuvarande versionen av algoritmen (v.3) har data från 15 570
kvinnor (med en genomsnittsålder på 29 år) undersökts och följande felfrekvenser har konstaterats:

1. Appen har en metodfelfrekvens på 0,6, vilket är ett mått på hur ofta appen felaktigt anger en grön dag när kvinnan i själva verket är fertil och blir gravid efter att ha haft oskyddat sex på den gröna dagen. Detta betyder att 0,6 av 100 kvinnor som använder appen under ett år blir gravida på grund av metodfel.
2. Mätutrustning

   För att komma igång behöver du en kompatibel wearable eller en oral basaltermometer. Kompatibla wearables är: NC° Band, NC° Ring, en Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 eller Gen5), en Apple Watch med temperatursensorer (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 eller SE3), en Garmin-wearable (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). Om du väljer att mäta med termometer behöver du använda en basaltermometer som är känsligare än vanliga febertermometrar och visar två decimaler (t.ex. 36,72 °C). Obs! Använd inte temperaturdata från wearablen som visas i appen för att fatta medicinska beslut (t.ex. ställa feberdiagnos). Obs! Om du har ett tillstånd som påverkar hudtemperaturen under natten rekommenderar vi inte att du använder en wearable som mätutrustning till Natural Cycles. Obs! Om du behöver byta mätutrustning av någon anledning bör du börja använda den nya utrustningen i början av din mens.

Algoritm Version	**Valt studie-datu m**	**Antal kvinno r**	**Exponering sti d** **(Kvinnoår)**	**Antal graviditeter** **[i värsta fall]**	**Typisk användning, PI** **(95 % konfidens-intervall)** **[i värsta fall]**	**Metodens felfrekvens** **(95 % konfidens intervall)**
v.3	Sept 2017 - Apr 2018	15,570	7,353	475 [584]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]	0.6 (0.4-0.8)

Grupp	**PI för typisk användning (95 % konfidensintervall)**
Hormonell preventivmetod 3779 kvinnor	8.6 % (7.2-10.0)

Icke hormonell preventivmetod 8412 kvinnor	5.0 % (4.3-5.7)

Instruktioner om du slutar använda hormonella preventivmedel

Preventivmedel	När kan du börja använda Natural Cycles?

P-piller (Kombinerade, Medium eller Mini)	Vi rekommenderar att du använder alla aktiva tabletter i ditt paket. Du kan därefter börja använda Natural Cycles direkt. Du kommer att ha ett större antal röda dagar till att börja med men detta kommer att förbättras över tid.
Hormonspiral (intrauterint preventivmedel)	Du kan börja använda Natural Cycles dagen efter att spiralen tagits ut.
P-stav	Du kan börja använda Natural Cycles dagen efter att staven tagits ut.
P-plåster, P-ring	Du kan börja använda Natural Cycles dagen efter att plåstret eller ringen tagits bort. Du kommer att ha ett större antal röda dagar till att börja med men detta kommer att förbättras över tid.
P-spruta	Du kan börja använda Natural Cycles när sprutans effekt har avtagit. Detta kan ta mellan 8–13 veckor beroende på vilken typ av injektion det rör sig om.

Om du slutar använda hormonella preventivmedel kan du till att börja med få en bortfallsblödning, som är mindre riklig än din riktiga mens. Vanligtvis kommer den riktiga mensen igång igen efter några veckor. Bortfallsblödningen ska **inte** anges som ”mens” i appen.

Obs! En kopparspiral innehåller inte några hormoner och förhindrar därmed inte ägglossning. Du kan således använda Natural Cycles tillsammans med en kopparspiral för att få insikt om din kropp och menstruationscykel utan att behöva använda en barriärmetod på röda dagar.

Om du blir gravid när du använder Natural Cycles

Om din mens är sen och din temperatur inte går ner är det möjligt att du är gravid. Appen kommer att uppmana dig att ta ett graviditetstest för att bekräfta graviditeten. Om testet är positivt, tala med din läkare och ange det i appen.

NC° Plan Pregnancy

Natural Cycles i läget NC° Plan Pregnancy ger användare direkt nytta genom att hjälpa dem att bli gravida. För de flesta kvinnor utan nedsatt fertilitet är mediantiden till graviditet två cykler.[1] När du planerar att bli gravid ska du välja inställningen NC° Plan Pregnancy i samband med att du registrerar dig. Om du redan har ett konto kan du gå till inställningarna i appen och välja NC° Plan Pregnancy. I detta läge visas din fertilitet som en skala för att du ska kunna identifiera dagarna då du har som bäst chans att bli gravid. Samma morgonrutin som i läget NC° Birth Control gäller även här – mät eller synka din temperatur, lägg in din data och kontrollera din fertilitetsstatus.



Försöker du bli gravid rekommenderar vi att du tar ägglossningstest (LH-test), eftersom förekomsten av LH sammanfaller med de dagar då du är mest fertil. Om din mens är försenad och din temperatur inte går ner rekommenderar vi att du tar ett graviditetstest för att bekräfta att du är gravid.

NC° Follow Pregnancy

När du väl är gravid kan appen användas som en graviditetskalender och du kan följa vad som händer med dig vecka för vecka och följa din bebis utveckling.

NC° Postpartum

Efter att du har fött barn har du möjlighet att gå in i NC° Postpartum-läge. NC° Postpartum guidar dig genom den fysiska och mentala återhämtningen av förlossningen med resurser som är skräddarsydda för att stödja din allmänna hälsa och ditt välbefinnande under denna tillfälliga övergångsfas. Även om det inte krävs att ta din temperatur, uppmuntras mätning eftersom det hjälper NC°-algoritmen att upptäcka när din fertilitet återvänder. Tills NC°-algoritmen upptäcker din ägglossning kommer den att ge dig röda dagar. Du kan avsluta NC° Postpartum när som helst.

NC° Perimenopause

När du närmar dig klimakterieövergången har du möjlighet att aktivera NC° Perimenopause-läget. När användare aktiverar det här läget analyserar NC°:s klimakteriealgoritm data för att hjälpa användare att upptäcka vilket stadium av perimenopaus de troligtvis befinner sig i. NC° Perimenopause erbjuder Dagens check-in för användare att logga sina symptom, blödningar, temperaturer och andra data så att det kan ge dagliga insikter baserat på användarens inmatning. Cykelförändringar och trender kan ses i det här läget och data kan laddas ner i PDF-form för att dela med vårdgivare. NC° Perimenopause kan användas av användare oavsett deras preventivbehov.

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

Demoläge

I demoläget kan du se hur appen kan se ut med data från ett antal cykler, men du kan inte lägga till några egna data. Detta läge kan endast användasl i demonstrationssyfte. Demoläget kan inte ge dig information om din fertilitet.

Om du för närvarande använder ett hormonellt preventivmedel kan du utforska appen i demoläget. När du slutat använda ditt hormonella preventivmedel kan du enkelt övergå till den vanliga versionenav appen. Appen kommer då att fungera som preventivmedel eller som ett verktyg för att planera en graviditet.

Problem/Problemlösning

Om du inte kan starta appen, om appen inte fungerar korrekt eller om du misstänker att någonting är fel med informationen som visas om din fertilitetsstatus, ber vi dig att följa nedanstående steg:

1. Använd skydd, såsom kondom eller annan typ av barriärmetod, tills felet är löst.
2. Kontakta vår kundtjänst via help.naturalcycles.com så kommer våra utbildade kundtjänstmedarbetare att hjälpa dig.
3. Allvarliga incidenter som rör den här produkten bör rapporteras både till Natural Cycles och till berörd myndighet för medicinteknik i ditt land. En ”allvarlig incident” betyder något som direkt eller indirekt ledde till, kunde ha lett till eller kan komma att leda till något av följande:
    a. en patients, användares eller annan persons död,
    b. tillfällig eller permanent allvarlig försämring av en patients, användares eller annan persons hälsa,
    c. ett allvarligt hot mot folkhälsan.

Applikationsöversikt

Din fertilitetsstatus för dagen visas genom olika vyer i appen.

Dagens vy

Det här är din huvudvy, med allt du behöver samlat på ett ställe. Här visas en färgad cirkel med din fertilitetsstatus för dagen. Under den hittar du prognoser för kommande dagar och mer information om din aktuella cykelsfas.

Logga data

Logga eller synka din temperatur och om du har mens i appen. Tryck på temperaturfältet på Idag-fliken för att lägga till, utesluta eller redigera (endast för termometeranvändare) en temperatur. För att logga mens, LH-test, sex eller andra loggningsalternativ trycker du på plusknappen ("+"-ikonen). När du har lagt till eller uppdaterat dina data räknar appen om din status för dagen.

Kalendervy

Appen visar prognoser för och bekräftad ägglossning, samt prognoser för mensdagar. Appen visar också prognoser för fertilitetsstatus för kommande dagar och månader. Det är viktigt att känna till att prognoserna kan ändras och inte ska ses som slutgiltiga, därför behöver du kolla din status för dagen – varje dag.

Grafvy

En visualisering av din unika temperaturkurva – använd din graf för att se hur ditt fertila fönster och din mens förhåller sig till varandra när temperaturen varierar under din cykel. Svep från vänster till höger för att enkelt se dina tidigare cykler, och zooma in eller ut för att ändra tidsintervallet. Använd den staplade vyn för att jämföra cykler och se hur dina loggade alternativ stämmer överens med dina data.

Offlineläge

Du kan fortfarande logga data när du är offline, men appen kan inte beräkna din fertilitetsstatus. Under den här tiden visar Idag-fliken en orange cirkel och statusen "Använd skydd." Använd en barriärmetod (t.ex. kondom) eller avstå från sex tills du är online igen och din status har uppdaterats.

Översikt över fertilitetsalgoritmen

Beskrivning av algoritmen

Natural Cycles fertilitetsalgoritm (som används i lägena NC° Birth Control och NC° Plan Pregnancy) har utvecklats med hjälp av avancerade maskininlärningstekniker för att förutsäga och upptäcka ägglossning, så att den kan identifiera ditt fertila fönster. Algoritmen använder dagliga temperaturmätningar (från en basaltermometer eller kompatibel bärbar enhet), mensinformation och valfria LH-test för att ge dig din dagliga fertilitetsstatus.

Klinisk utvärdering av algoritmen

Den kliniska utvärderingen av Natural Cycles fertilitetsalgoritm med maskininlärning genomförs genom att analysera data från användare av Natural Cycles-appen som har gett informerat samtycke till att deras anonymiserade data används för forskning och utveckling av algoritmen. Det slutliga testdatasetet omfattar totalt 111 446 användare och 1 031 706 fullständiga cykler. Natural Cycles fertilitetsalgoritms prestanda jämförs med prestandan hos en tidigare version av Natural Cycles fertilitetsalgoritm (Statistical Algorithm v3.6.0) och utvärderas enligt fördefinierade nyckeltal (KPI:er). Valideringen bekräftade att denna version av Natural Cycles fertilitetsalgoritm är lika säker och effektiv som den tidigare versionen.

Beskrivning av plattform

Natural Cycles applikationsversion: 5.3.14 och senare

Version för medicinsk enhet: E

Enheter som kan användas för åtkomst till applikationen:

- En mobiltelefon med Android OS (version 11 eller senare) eller iOS (version 17 eller senare), internet med 250 kbps eller mer.

Åtkomst till bruksanvisningen

Bruksanvisningen hittar du online på Natural Cycles webbplats (https://naturalcycles.app/IFU) och i din app på sidan ”Regulatorisk information”. Om du vill ha en papperskopia av bruksanvisningen kan vi skicka en till dig utan kostnad. Kontakta kundtjänst med din förfrågan.

Sluta använda Natural Cycles

När du har registrerat dig för Natural Cycles, oavsett om det är för en månads- eller årsprenumeration, måste du avsluta den om du inte vill att din prenumeration ska förnyas automatiskt för nästa förnyelseperiod. Prenumerationen måste avbrytas minst 24 timmar innan prenumerationen ska förnyas. Se help.naturalcycles.com för en fullständig beskrivning av hur du avslutar din prenumeration. Se vår sekretesspolicy för mer information om hur Natural Cycles behandlar dina uppgifter.

Datasäkerhet

Natural Cycles håller en hög nivå av säkerhet och dataskydd i appen. Appen övervakas kontinuerligt för säkerhetshändelser och dataintrång. Om en säkerhetshändelse eller ett dataintrång inträffar hanteras det snabbt enligt etablerade rutiner, och du får den information du behöver för att kunna fortsätta använda appen på ett säkert sätt. Trots dessa åtgärder finns det fortfarande vissa cybersäkerhetsrisker.

Obehörig åtkomst till ditt kontoOm dina inloggningsuppgifter röjs kan en obehörig person få åtkomst till ditt konto och dina personuppgifter. För att minska risken bör du använda ett starkt lösenord och hålla dina inloggningsuppgifter hemliga.

Phishing och bedräglig kommunikationAngripare kan försöka få tag på dina inloggningsuppgifter via mejl eller meddelanden som ser ut att komma från Natural Cycles. Natural Cycles ber inte om ditt lösenord om du inte själv har startat en återställning av lösenordet eller kontaktat support. Du ska inte dela dina inloggningsuppgifter som svar på oombedda meddelanden.

Åtkomst från delade eller osäkra enheterOm du använder ditt konto på delade eller osäkra enheter kan andra få åtkomst till dina data. Du kan minska risken genom att logga ut efter användning och se till att din enhet är säker. Om du misstänker obehörig åtkomst bör du byta lösenord direkt och kontakta support för att avsluta aktiva sessioner.

Regelefterlevnad

NC° Birth Control och NC° Plan Pregnancy är lägen för medicinteknisk programvara enligt förordning (EU) 2017/745 för medicintekniska produkter (MDR). Alla andra lägen i Natural Cycles-appen är klassificerade som hälsolägen baserat på deras funktionalitet.

Allmän information

Förklaring av symboler

Tillverkare

CE 0123 CE-märkning


Varning


Läs användarmanualen före användning

EU-försäkran om överensstämmelse

Tillverkarens namn:
NaturalCycles Nordic AB

Tillverkarens adress:
St. Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sverige

Kundtjänst:
help.naturalcycles.com

Enhetsnamn:
Natural Cycles
Vi förklarar härmed att denna produkt uppfyller alla tillämpliga krav i förordning (EU) 2017/745 för medicintekniska produkter (MDR) och har märket CE0123.

Datum för publicering:
november 2026

Dokumentversion:
SV v2.31

BILAGA: Den här tabellen ger information om hur effektiva olika preventivmetoder är, från minst effektiv till mest effektiv vid normal användning.
Ref.: Contraceptive Technology (Table 26 - 1). 21st Edition, 2018.

Andel kvinnor som får en oavsiktlig graviditet under första året med normal användning och första året med perfekt användning av preventivmedel och andel med fortsatt användning i slutet av första året. USA.

Metod	Andel kvinnor (%) som får en oavsiktlig graviditet under första årets användning		Andel kvinnor (%) med fortsatt användning efter ett år[3]
	Normal anv.[1]	Perfekt anv.[2]	
Ingen metod[4]	85	85	

Spermiedödande medel[5]	21	16	42
Pessar[6]	21	5	41
Avbrutet sex	20	4	46
Diafragma[7]	17	16	57
Skumpessar	17	12	36
Kvinnor som fått barn	27	20	
Kvinnor som inte fått barn	14	9	
Fertilitetsmedvetet baserade metoder[8]	15		47
Ägglossningsmetod[8]	23	3	
Tvådagarsmetod[8]	14	4	
Standarddagsmetod[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Symptotermmetod[8]	2	0,4	
Kondom för män[6]	13	2	43
Kombinations- och progestintablett	7	0,3	67
Evra-plåster	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intrauterina preventivmedel			
ParaGard (koppar-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
Rörocklusion	0,5	0,5	100
Vasektomi	0,15	0,1	100

Akutpreventivmedel: Användning av dagen-efter-piller eller insättning av kopparspiral efter oskyddat sex minskar avsevärt risken att bli gravid.

Laktationsamenorrémetoden: LAM är en mycket effektiv, temporär preventivmedelsmetod.[9]

1 Andelen normala par som börjar använda en metod (inte nödvändigtvis för första gången), och som får en slumpmässig graviditet under första året om de inte av någon anledning förutom graviditet slutar använda den. Uppskattning av sannolikheten för graviditet under första året med normal användning av fertilitetsmedvetet baserade metoder, avbrutet sex, manlig kondom, P-piller och Depo-Provera är hämtad från 2006 – 2010 års National Survey of Family Growth (NSFG) korrigerad för underrapportering av aborter. Se texten för härledning av uppskattningar för de andra metoderna.

2 Andelen par som börjar använda en metod (inte nödvändigtvis för första gången) och som använder den perfekt (både konsekvent och korrekt), och som får en slumpmässig graviditet under första året om de inte av någon anledning slutar använda den. Se texten för härledning av uppskattningar för alla metoder.

3 Andelen par som försöker undvika graviditet och som fortsätter använda en metod i 1 år.

4 Uppskattningen är en andel (i %) som skulle få en graviditet inom 1 år bland kvinnor som nu förlitar sig på reversibla preventivmedelsmetoder om de helt slutade med preventivmedel. Se text.

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

6 Utan spermiedödande medel

7 med spermiedödande kräm eller gel

8 Cirka 80 % a segmenten för FABM-användning i 2006 - 2010 års NSFG rapporterades som almanacksrytm. Specifika FABM-metoder används alltför sällan i USA för att möjliggöra en beräkning av misslyckanden vid normal användning för alla med hjälp av NSFG-data; siffror som anges för enskilda metoder har härletts från kliniska studier. Ägglossnings- och tvådagarsmetoderna är baserade på en utvärdering av slem i livmoderhalsen. Standard-dagsmetoden undviker sex under dagarna 8 till 19 i cykeln. Natural Cycles är en fertilitetsapp som kräver att användaren lägger in uppgifter om basal kroppstemperatur (BBT) och datum för mens och frivilliga LH-urinprovsresultat. Symptotermmetoden är en dubbelkontrollmetod baserad på en utvärdering av slem i livmoderhalsen för att bestämma den första fertila dagen och utvärdering av slem i livmoderhalsen och temperatur för att bestämma den sista fertila dagen.

9 För att upprätthålla ett effektivt skydd mot graviditet måste dock en annan preventivmedelsmetod användas så snart mensen återkommer, frekvensen eller perioden för amning minskar, nappflaska börjar ges eller babyn blir 6 månader.