Natural Cycles

Brugermanual / brugsanvisning

Læs denne vejledning, før du begynder at bruge Natural Cycles.

Tilsigtet formål, herunder indikationer for brug

Natural Cycles er en selvstændig softwareprogram, beregnet til kvinder 18 år og ældre, at overvåge deres frugtbarhed. Natural Cycles kan bruges til at forhindre graviditet (prævention) eller planlægning af en graviditet (befrugtning).

Tilsigtet bruger

Kvinder i den fertile alder. Den pædiatriske befolkning < 18 år er udelukket fra målgruppen. Brugeren skal være i stand til at læse denne brugervejledning og betjene Natural Cycles-applikationen.

Påtænkt anvendelse Miljø

Apparatet er beregnet til brug i ikke-medicinske omgivelser.

Kontraindikationer

Der er ingen kendte kontraindikationer for brug af Natural Cycles.

Bivirkninger

Produktet har ingen kendte direkte bivirkninger på den menneskelige krop.

Natural Cycles er muligvis ikke det rigtige for dig, hvis

- Du har en medicinsk tilstand, hvor graviditet ville være forbundet med en betydelig risiko for moderen eller fosteret. Brug af Natural Cycles garanterer ikke 100%, at du ikke bliver gravid. Hvis graviditet udgør en betydelig risiko, bør du tale med din læge om den bedste præventionsmulighed for dig.
- Du tager i øjeblikket hormonel prævention eller undergår hormonbehandling, der hæmmer ægløsning. Natural Cycles vil hovedsageligt give røde dage, hvis du ikke har ægløsning. Du kan udforske appen i demotilstand, indtil du afbryder din hormonelle prævention eller behandling.

Advarsler

⚠️ Ingen præventionsmetode er 100% effektiv. Natural Cycles garanterer ikke, at du ikke kan blive gravid, det informerer dig kun om og hvornår du kan blive gravid baseret på de oplysninger, du indtaster i applikationen.

⚠️ Selvom du bruger appen perfekt, kan du stadig have en utilsigtet graviditet. Natural Cycles er 93% effektiv ved typisk brug, hvilket betyder, at 7 kvinder ud af 100 bliver gravide i løbet af 1 års brug. Ved at bruge appen perfekt, dvs. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 98% effektiv, hvilket betyder, at 2 kvinder ud af 100 bliver gravide i løbet af 1 års brug.

⚠️ På røde dage, skal du enten afstå eller brug beskyttelse, såsom kondomer eller en anden form for beskyttelse barriere, for at undgå graviditet. Hvis du ikke tidligere har brugt en ikke-hormonel præventionsmetode, skal du sørge for at have en metode til rådighed under røde dage.

⚠️ Vores data viser, at kvinder, der overgår til Natural Cycles fra hormonel prævention, har en højere risiko for at blive gravide på grund af generelt endnu ikke at være vant til at bruge andre former for beskyttelse, såsom kondom eller anden form for barrierebeskyttelse.

⚠️ Hvis du afbryder hormonel prævention, kan du først opleve en blødning, som er meget lettere end din sande menstruation. Du får normalt din sande menstruation et par uger senere. Den første blødning bør ikke angives som "periode". Hvis du er usikker på, om du oplever en lettere blødning eller en periode, skal du kontakte din læge.

⚠️ Natural Cycles beskytter ikke mod seksuelt overførte infektioner (STI'er). Brug kondom til at beskytte mod kønssygdomme.

⚠️ Kontroller altid din fertilitetsstatus for dagen. Vær opmærksom på, at fertilitetsforudsigelser for de kommende dage kun er forudsigelser og kan ændre sig i fremtiden. Hvis du er usikker på din fertilitetsstatus og ikke kan få adgang til appen, skal du afstå fra eller bruge beskyttelse i mellemtiden.

⚠️ Hvis du udforsker demo-versionen af appen, er dette kun til informations- eller undervisningsformål og viser ikke rigtige data. Brug ikke de oplysninger, der vises i demotilstand, til prævention.

⚠️ Hvis du har taget nødp-pillen, skal du angive det i appen. Du kan derefter fortsætte med at måle din temperatur som normalt, og algoritmen tager hensyn til de ekstra hormoner fra pillen. Bemærk, at den blødning, du kan opleve et par dage efter at have taget nødprævention, ikke er den samme som din normale menstruation og ikke bør indtastes i appen. Hvis din menstruation er mere end en uge forsinket efter den normalt ville starte , bør du tage en graviditetstest.

Forholdsregler

- Natural Cycles kan være mindre velegnet som præventionsmiddel, hvis du har uregelmæssige menstruationscyklusser (dvs. cyklusser med en længde på under 21 dage eller over 35 dage) og/eller svingende temperaturer, da det er vanskeligere at forudsige fertiliteten under disse omstændigheder. Natural Cycles' effektivitet som præventionsmiddel påvirkes ikke af uregelmæssige cyklusser, men du vil opleve et øget antal røde dage, hvilket kan mindske din tilfredshed med Natural Cycles. Dette kan være tilfældet:
  - Hvis du afbryder hormonel prævention. Det kan tage flere cyklusser efter ophør med hormonel prævention, før du bliver mere regelmæssig igen. Du skal forvente flere røde dage i disse cyklusser og derfor forvente at skulle bruge beskyttelse eller afholde dig oftere.
  - **Hvis du har medicinske tilstande, der fører til uregelmæssige cyklusser, såsom Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome (PMOS) eller stofskifterelaterede tilstande.**
  - **Hvis du oplever symptomer på (peri)menopause.**
- Efter fødslen anbefaler vi, at du begynder at bruge NC igen, når du får din første menstruation tilbage, uanset om du ammer eller ej. Hvis du ønsker at begynde at bruge NC før, skal du forvente at have kun røde dage, indtil din første ægløsning er bekræftet. Hvor lang tid det kan tage at få din første menstruation tilbage kan variere betydeligt fra person til person.
  person, og den er generelt længere for ammende mødre. Vær opmærksom på, at du er i risiko for
  blive gravid, allerede før din første menstruation kommer tilbage, og du bør bruge nogle form for prævention, hvis du ønsker at forhindre en ny graviditet. Hvis du er fuldt ud amning, og du har født for mindre end 6 måneder siden, LAM (Lactational Amenorémetode) kan fungere som en effektiv præventionsmetode efter fødslen.
- Når du begynder at bruge Natural Cycles, kan det tage lidt tid at lære din unikke cyklus at kende, hvilket resulterer i et øget antal røde dage i løbet af de første 1-3 cyklusser. Dette er for at sikre, at appen er effektiv fra den første dag, og når Natural Cycles har registreret din ægløsning, vil du sandsynligvis få flere grønne dage. Det er vigtigt at bemærke, at du kan stole på den frugtbarhedsstatus, som appen angiver fra den første dag af brugen.
- Sørg altid for at opdatere din softwareapp, så du har den nyeste version. Natural Cycles anbefaler, at du indstiller din smartphone til at opdatere appen automatisk.
- Sørg altid for at opdatere din app, så du har den nyeste version. Når du bruger den nyeste version, er din app bedre beskyttet mod cybertrusler og sårbarheder. Din app opdateres via din app-butik. Natural Cycles anbefaler, at du indstiller din smartphone til at opdatere appen automatisk.
- Sørg altid for at holde styresystemet (OS) på den enhed, du bruger til at tilgå Natural Cycles-appen, opdateret. Den nyeste OS-version hjælper med at beskytte din app mod cybersikkerhedstrusler og sårbarheder.

- Følg altid anvisningerne i "Natural Cycles og måleenhed" for at øge nøjagtigheden af ægløsningsregistreringen.

Tjekliste

For at komme i gang med Natural Cycles skal du bruge følgende:

1. En Natural Cycles konto

For at få adgang via appen skal du downloade appen på din Android, iPhone eller iPad i Google Play eller App Store. Følg registreringstrinnene for at oprette din personlige konto. Sørg for, at den enhed, du bruger til at få adgang til Natural Cycles, er forbundet til internettet. Din Natural Cycles konto er personlig og bør ikke bruges af andre end dig.

2. Måleenhed

For at komme i gang skal du bruge en kompatibel wearable eller et oralt almindeligt termometer. Kompatible wearables er: NC° Band, NC° Ring, en Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 eller Gen 5), en Apple Watch med temperatursensorer (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 eller SE3), en Garmin-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). Hvis du vælger at måle med et termometer, skal du være opmærksom på, at du skal bruge et almindeligt termometer, som er mere følsomt end almindelige febertermometre og viser to decimaler (f.eks. 36,72 °C / 98,11 °F). Bemærk: Brug ikke de temperaturdata fra wearablen, der vises i appen, til at træffe medicinske beslutninger (f.eks. stille feberdiagnose). Bemærk: Hvis du har en tilstand, der påvirker din hudtemperatur om natten, anbefales det ikke at bruge en wearable måleenhed som inputkilde til Natural Cycles. Bemærk: Hvis du af en eller anden grund har brug for at skifte måleenhed, bør du begynde at bruge din nye enhed ved starten af din menstruation.

3. Ægløsningstest (valgfrit)

Ægløsningstest (LH) er urinteststrimler, der registrerer bølge af luteiniserende hormon, der opstår 1-2 dage før ægløsning. Det er valgfrit at bruge LH -test med Natural Cycles, men de kan bidrage til at øge nøjagtigheden ved at opdage ægløsning og kan derfor øge antallet af grønne dage, du vil se, hvis du forhindrer en graviditet. Brug af LH -test påvirker ikke effektiviteten af Natural Cycles som prævention. Hvis du planlægger en graviditet, anbefaler vi at bruge LH -test, da de kan hjælpe med at finde dine mest frugtbare dage. Du kan købe LH -test på shop.naturalcycles.com eller indefra selve appen.

Natural Cycles og måleenhed

Sådan måler du

Følg brugervejledningen, der følger med din måleenhed, for enten at måle natten igennem (for wearables) eller om morgenen (for almindelige termometre).

Hvornår skal du måle – wearable

Hvis du bruger en wearable til at måle natten igennem, synkroniseres din temperatur i henhold til anvisningerne fra producenten af wearablen. Der kan være trin, du skal følge for at synkroniserer din temperatur fra wearablen til NC°-appen – se beskeder i appen for flere detaljer. Mål gerne mindst fem dage om ugen.

Hvornår skal du måle – termometer

Mål din temperatur én gang om dagen, så mange dage som muligt, så algoritmen hurtigt kan lære din unikke cyklus at kende. Følg anvisningerne fra producenten af termometeret for information om, hvordan du bruger det. Mål gerne mindst 5 dage om ugen. Et tip, der kan hjælpe dig med at huske det, er at lægge termometeret oven på din telefon, før du går i seng.

Hvornår skal du udelukke temperaturdata

Føler dig tømmermændsramt / Føler dig syg / Har sovet anderledes (> 2 timer mere/mindre end normalt – gælder kun, hvis du bruger termometer)

Medicin kan også påvirke din temperatur. Hvis du tager fast medicin eller febernedsættende midler (anti-pyretika), er det en god idé at tale med din læge om, hvordan det påvirker din temperatur.

Natural Cycles produkter

Natural Cycles tilbyder fem tilstande, som vores brugere kan vælge imellem afhængigt af deres fertilitetsmål:

- NC° Birth Control - til forebyggelse af graviditet
- NC° Plan Pregnancy - for at øge chancerne for undfangelse
- NC° Follow Pregnancy - til overvågning af graviditetens forløb
- NC° Postpartum - ter ondersteuning van herstel na de bevalling
- NC° Perimenopause - voor het decoderen en navigeren van menopauzale veranderingen

Disse fem tilstande kan vælges af brugeren før tilmelding og derefter i appen, hvis brugeren ønsker at skifte mellem tilstande.

Prævention: NC° Birth Control

Hvordan det virker

Din daglige morgenrutine med Natural Cycles er som følger:

1. Mål eller synkroniser dine data, når du vågner, som beskrevet i afsnittet "Natural Cycles og måleenhed".

2. Tilføj eller synkroniser din temperatur, og om du har menstruation, i appen. Tryk på temperaturfeltet på fanen I dag for at tilføje, udelade eller redigere (kun for brugere med termometer) en temperatur. For at logge menstruation, LH-test, sex eller andre trackere skal du trykke på plusknappen ("+"-ikonet). Når du tilføjer eller opdaterer dine data, vil appen genberegne din status for dagen.

3. Appen viser både forudsagt og bekræftet ægløsning samt forventede menstruationsdage. Appen viser også forudsigelser for din fertilitetsstatus for de

kommende dage og måneder. Det er vigtigt at være opmærksom på, at forudsigelserne kan ændre sig og ikke skal ses som det endelige resultat – derfor skal du tjekke din status for dagen – hver dag.



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.

Den app vil vise din ægløsning samt når du har indtastet, og forventes at have din menstruation. Ansøgningen viser også forudsigelser for kommende dage og måneder. Forudsigelserne kan ændre sig, og bør ikke bruges som det endelige resultat, hvilket er grunden til du bør tjekke din status for dagen - hver dag.

Resumé af kliniske undersøgelser - hvor effektiv er Natural Cycles til prævention?

Natural Cycles er 93% effektiv ved typisk brug. Under perfekt brug, dvs. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 98% effektiv.
Der er udført kliniske undersøgelser for at evaluere effektiviteten af Natural Cycles for prævention. Den nuværende version af algoritmen (v.3) er blevet undersøgt på 15.570 kvinder (i gennemsnit 29 år). Ved afslutningen af undersøgelsen blev følgende almindeligt anvendte fejlfrekvenser bestemt:

1. App'en har en metodefejlrate på 0,6, som er en måling af, hvor ofte appen forkert viser en grøn dag, når kvinden faktisk er frugtbar og bliver gravid efter at have haft ubeskyttet samleje på denne grønne dag. Det betyder, at 0,6 ud af 100 kvinder, der bruger appen i et år, bliver gravide på grund af denne form for fejl.
2. App'en har et perfekt brug Pearl Index på 1, hvilket betyder, at 1 ud af 100 kvinder, der bruger appen i et år, og som bliver gravide, vil gøre det enten fordi:
    a. They had unprotected intercourse on a green day that was falsely attributed as non-fertile (i.e., method failure); or
    b. They had protected intercourse on a red day, but the chosen method of contraception failed.
3. The app has a typical use Pearl Index of 6.5, which means that in total 6.5 women out of 100 get pregnant during one year of use due to all possible reasons (e.g. falsely attributed

green days, having unprotected intercourse on red days, and failure of the contraceptive method used on red days).

Summary of clinical data from 15,570 women on the effectiveness of Natural Cycles of the current algorithm version.

Algoritme Version	v.3
Undersøgelsesdatointerval	September 2017 - April 2018
# Kvinder	15,570
Eksponeringstid (Kvindeår)	7,353
# graviditet [værste tilfælde]	475 [584]
Typisk brug PI (95% konfidensinterval) [worst case]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Metodefejlrate (95% konfidensinterval)	0.6 (0.4-0.8)

Effektiviteten af Natural Cycles for to undergrupper - kvinder, der brugte hormonel prævention inden for 60 dage før brug af appen og kvinder, der ikke brugte hormonel prævention inden for 12 måneder før brug af appen.

Undergruppe	**Typisk brug PI (95% konfidensinterval)**
Seneste hormonel prævention 3779 kvinder	8.6 % (7.2-10.0)
Ingen hormonel prævention 8412 kvinder	5.0 % (4.3-5.7)

Du kan finde en oversigt over effektiviteten af forskellige præventionsmetoder i tillægget til denne vejledning. Dette hjælper dig med at forstå den forventede effektivitet af alle former for prævention.

Instruktioner, hvis du afbryder hormonel prævention

Type prævention	**Hvornår kan du starte Natural Cycles?**

Pillen (kombineret, medium eller mini)	Vi anbefaler, at du afslutter alle de aktive piller i din pakke. Du kan begynde at bruge Natural Cycles, så snart du er færdig. Du vil have et stort antal røde dage til at begynde med, men dette vil blive bedre med tiden.
Hormonal IUD (intrauterin enhed)	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at den er blevet fjernet.
P -implantat	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at den er blevet fjernet.
Hormonal patch, hormonel præventionsring	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at den er blevet fjernet. Du vil have et stort antal røde dage til at begynde med dette, men dette vil blive bedre med tiden.
P -piller	Du kan begynde at bruge Natural Cycles, når injektionens virkning er slidt op. Dette tager 8-13 uger afhængigt af hvilken injektion du havde.

Hvis du afbryder hormonel prævention, kan du først opleve en abstinensblødning, som er meget lettere end din sande menstruation. Du får normalt din sande menstruation et par uger senere. Tilbagetrækningsblødning bør ikke indtastes i appen som "periode".

Bemærk: en kobberspiral indeholder ikke hormoner og hæmmer derfor ikke ægløsning. Du kan således bruge Natural Cycles sammen med en kobberspiral for at få indsigt i din krop og menstruationscyklus uden at skulle bruge en barriere metode på røde dage.

Hvis du bliver gravid på Natural Cycles

Hvis din menstruation er for sent, og din temperatur ikke falder, kan du være gravid, og appen vil opfordre dig til at tage en graviditetstest for at bekræfte graviditeten. Hvis testen er positiv, skal du tale med din læge og angive den i appen.

NC° Plan Pregnancy

Natural Cycles' NC° Plan Pregnancy-tilstand giver brugerne den direkte fordel at hjælpe med at opnå graviditet – med en median tid til graviditet på 2 cyklusser for størstedelen af kvinder uden nedsat fertilitet.[1] Når du planlægger en graviditet, skal du vælge NC° Plan Pregnancy, mens du tilmelder dig appen. Hvis du allerede er logget ind på appen, kan du gå til indstillingssiden og vælge NC° Plan Pregnancy. I denne tilstand vises din frugtbarhed som en skala, så du kan identificere de dage, du sandsynligvis bliver gravid. Den samme morgenrutine som i tilstanden

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

NC° Birth Control gælder også her - mål eller synkroniser din temperatur, tilføj data og kontroller din fertilitetsstatus.



Højeste frugtbarhed	Meget høj fertilitet	Høj frugtbarhed	Medium frugtbarhed	Lav fertilitet	Fertilitet usandsynligt	Flere data er nødvendige	Ikke frugtbar

Når du planlægger en graviditet, anbefaler vi at tage LH -tests, da forekomsten af LH falder sammen med dine mest frugtbare dage. Hvis din menstruation er for sent, og din temperatur ikke falder, vil appen opfordre dig til at tage en graviditetstest for at bekræfte graviditeten.

NC° Follow Pregnancy

Når du er gravid, kan appen bruges som en graviditetskalender, og du kan følge din ugentlige udvikling og udviklingen af din baby.

NC° Postpartum

Efter du har født, har du mulighed for at gå ind i NC° Postpartum mode. NC° Postpartum guider dig gennem den fysiske og mentale genopretning af fødslen med ressourcer, der er skræddersyet til at hjælpe med at understøtte dit generelle helbred og dit velvære i denne midlertidige overgangsfase. Selvom det ikke er nødvendigt at måle din temperatur, opfordres det til at måle, da det hjælper vores algoritme med at registrere, hvornår din fertilitet vender tilbage, så du bedre kan forberede dig. Indtil NC°-appen registrerer din ægløsning, vil den give dig røde dage.
Du kan til enhver tid forlade NC°-postpartum-tilstanden.

NC° Perimenopause

Když se blížíte k přechodu do menopauzy, máte možnost vstoupit do režimu NC° Perimenopause. Po vstupu uživatelek do tohoto režimu algoritmus NC° Menopause analyzuje data, aby uživatelkám pomohl zjistit, v jaké fázi perimenopauzy se s největší pravděpodobností nacházejí. Režim NC° Perimenopause nabízí uživatelkám každodenní kontrolu příznaků, krvácení, teploty a dalších údajů, takže může poskytovat každodenní přehled na základě zadaných údajů. V tomto režimu lze sledovat změny cyklu a trendy a údaje lze stáhnout ve formátu PDF a sdílet je s lékaři. Režim NC° Perimenopause je přístupný uživatelkám bez ohledu na jejich potřeby antikoncepce.

Demotilstand

I demotilstand kan du tage en rundtur i appen. Dette er kun til demonstration, demo -tilstand kan ikke give dig fertilitetsoplysninger.

Hvis du i øjeblikket er på hormonel prævention, får du adgang til appen i demo -tilstand. Når du holder op med at bruge hormonel prævention, kan du nemt få adgang til den fulde version af appen. Appen fungerer nu til prævention eller til planlægning af en graviditet.

Problemer/ fejlfinding

Hvis du ikke kan få adgang til applikationen, fungerer applikationen forkert, eller hvis du har mistanke om, at der er noget galt med din nuværende fertilitetsstatus, skal du følge nedenstående trin:

1. Brug beskyttelse, f.eks. Et kondom eller en anden form for barrierebeskyttelse, indtil fejlen er rettet.
2. Kontakt venligst vores servicedesk via help.naturalcycles.com, og vores uddannede supportagenter hjælper dig.
3. Alvorlige hændelser med denne enhed, skal rapporteres både til Natural Cycles og til den kompetente myndighed i dit land. En 'alvorlig hændelse': enhver hændelse, der direkte eller indirekte førte, kunne have ført eller kan føre til en af følgende:
    a. død af en patient, bruger eller anden person
    b. midlertidig eller permanent alvorlig forværring af en patients, brugers eller anden persons helbredstilstand,
    c. en alvorlig trussel mod folkesundheden

Appoversigt

Din fertilitetsstatus for dagen vises gennem forskellige visninger i appen.

Dagsoversigt

Dette er din hovedvisning med alt, hvad du har brug for på ét sted. Den viser en farvet cirkel med din fertilitetsstatus for dagen. Nedenunder finder du forudsigelser for de kommende dage og mere information om din aktuelle cyklusfase.

Tilføj data

Din temperaturdata synkroniserer automatisk eller kan tilføjes manuelt, afhængigt af din enhed. Tryk på temperaturfeltet under fanen I dag for at tilføje, udelukke eller redigere (kun for termometerbrugere) en temperatur. For at registrere en menstruation, LH-test, sex eller andre trackere skal du trykke på plusknappen (ikonet "+").

Kalendervisning

Se dine forudsagte røde og grønne dage, ægløsning og menstruation for måneden. Disse forudsigelser kan ændre sig, efterhånden som der tilføjes flere data, så brug altid fanen I dag til daglig prævention eller graviditetsplanlægning. Du kan også nemt tilgå tidligere data i kalenderen ved at trykke på de enkelte dage.

Grafikvisning

En visualisering af din unikke temperaturkurve – du kan bruge din graf til at se, hvordan dit fertile vindue og din menstruation falder sammen, mens din temperatur varierer i løbet af din cyklus. Swipe fra venstre mod højre for nemt at se dine tidligere cyklusser, og zoom ind eller ud for at ændre tidsintervallet. Brug stabelvisningen til at sammenligne cyklusser og se, hvordan dine loggede trackere stemmer overens med dine data.

Offlinetilstand

Du kan stadig logge data, når du er offline, men appen kan ikke beregne din fertilitetsstatus. I denne periode viser fanen I dag en orange cirkel med status "Brug beskyttelse." Brug en barrieremetode (f.eks. kondom) eller undgå sex, indtil du er online igen og din status er opdateret.

Oversigt over fertilitetsalgoritmen

Beskrivelse af algoritmen

Natural Cycles' fertilitetsalgoritme (som bruges i NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy) er udviklet ved hjælp af avancerede maskinlæringsteknikker til at forudsige og registrere ægløsning og dermed identificere dit fertile vindue. Algoritmen bruger daglige temperaturmålinger (fra et basaltemperaturstermometer eller en kompatibel wearable), menstruationsoplysninger og valgfrie LH-tests til at give dig din daglige fertilitetsstatus.

Klinisk evaluering af algoritmen

Den kliniske evaluering af Natural Cycles' maskinlæringsbaserede fertilitetsalgoritme gennemføres ved at analysere data fra Natural Cycles-brugere, der har givet informeret samtykke til, at deres anonymiserede data må bruges til forskning og algoritmudvikling. Det endelige testdatasæt omfatter i alt 111.446 brugere og 1.031.706 komplette cyklusser. Ydeevnen af Natural Cycles' fertilitetsalgoritme sammenlignes med en tidligere version af Natural Cycles' fertilitetsalgoritme (Statistical Algorithm v3.6.0) og evalueres ud fra foruddefinerede nøglepræstationsindikatorer (KPI'er). Valideringen bekræftede, at denne version af Natural Cycles' fertilitetsalgoritme er lige så sikker og effektiv som den tidligere version.

Platformbeskrivelse

Natural Cycles Application Version: 5.3.14 og frem
Medicinsk enhedsversion: E

Enheder, der kan bruges til at få adgang til applikationen:

- En mobiltelefon, Android OS (version 11 eller nyere) eller iOS (version 17 eller nyere), 250 kbps eller hurtigere internet.

Adgang til brugsanvisningen

Brugsanvisningen kan findes online på Natural Cycles webstedet (https://naturalcycles.app/IFU) og i din app under siden "Regulatory".

Hvis du ønsker en papirkopi af brugsanvisningen, sender vi dig en gratis. Kontakt kundesupport med din anmodning.

Slut med at bruge Natural Cycles

Når du tilmelder dig Natural Cycles, uanset om det er et månedligt eller årligt abonnement, skal du annullere det, hvis du ikke ønsker, at dit abonnement automatisk skal fornyes i den næste fornyelsesperiode. Annullering af dit abonnement skal ske mindst 24 timer før abonnementet er planlagt til at blive fornyet. Se help.naturalcycles.com for en fuldstændig beskrivelse af, hvordan du annullerer dit abonnement. Se vores fortrolighedspolitik for yderligere oplysninger om, hvordan Natural Cycles behandler dine data.

Sikkerhed

Natural Cycles opretholder et højt sikkerheds- og databeskyttelsesniveau i appen. Appen overvåges løbende for sikkerhedshændelser og databrud. Hvis der opstår en sikkerhedshændelse eller et databrud, bliver det håndteret hurtigt efter fastlagte processer, og du får den information, du behøver for fortsat at kunne bruge appen sikkert. På trods af disse tiltag vil der stadig være en vis cybersikkerhedsrisiko.

Uautoriseret adgang til din konto Hvis dine loginoplysninger bliver kompromitteret, kan en uautoriseret person få adgang til din konto og dine personlige data. For at mindske denne risiko bør du bruge en stærk adgangskode og holde dine loginoplysninger fortrolige.
Phishing og falsk kommunikation Angribere kan forsøge at få dine loginoplysninger via e-mails eller beskeder, der ser ud til at komme fra Natural Cycles. Natural Cycles vil ikke bede om din adgangskode, medmindre du selv har startet en nulstilling af adgangskoden eller kontaktet support. Du bør ikke dele dine loginoplysninger som svar på uopfordrede beskeder.
Adgang fra delte eller kompromitterede enheder Hvis du bruger din konto på delte eller usikre enheder, kan andre få adgang til dine data. Du kan mindske denne risiko ved at logge ud efter brug og sikre, at din enhed er beskyttet. Hvis du har mistanke om uautoriseret adgang, bør du straks ændre din adgangskode og kontakte support for at afslutte aktive sessioner.

Overholdelse af lovgivning

NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy er medicinsk udstyrssoftware-tilstande under forordning (EU) 2017/745 for medicinsk udstyr (MDR). Alle andre tilstande i Natural Cycles-applikationen er udpeget som wellness-tilstande baseret på deres funktionalitet.

Generelle oplysninger

Forklaring af symboler



Fabrikant

CE 0123

CE -mærke



Advarsel



Brugermanual/brugsanvisning

EF -overensstemmelseserklæring

Producentens navn:
NaturalCycles Nordic AB

Producentens adresse:

Kunde support:
help.naturalcycles.com

Enhedsnavn: Natural Cycles

Vi erklærer, at dette produkt opfylder alle gældende krav i forordning (EU) 2017/745 for medicinsk udstyr (MDR) og bærer mærket CE0123.

Udgivelsesdato: November 2026

Dokumentversion:
DK v2.31

BILAG: Denne tabel giver information om effektiviteten af forskellige præventionsmetoder, rangeret fra mindst effektiv til mest effektiv ved typisk brug.
Reference: Contraceptive Technology (Tabel 26-1). 21. udgave, 2018.

Procentdel af kvinder, der oplever en utilsigtet graviditet i løbet af det første år ved typisk brug og det første år ved perfekt brug af prævention, samt procentdelen, der fortsætter med at bruge præventionen ved udgangen af det første år. USA.

Metode	% af kvinder, der oplever en utilsigtet graviditet inden for det første år med brug		% af kvinder, der fortsætter med at bruge det efter ét år[3]
	Typisk brug[1]	Perfekt brug[2]	
Ingen metode[4]	85	85	

Sæddræbende midler[5]	21	16	42
Kvindekondomer[6]	21	5	41
Afbrudt samleje	20	4	46
Pessar[7]	17	16	57
Svamp	17	12	36
Kvinder der har født	27	20	
Nullipare kvinder	14	9	
Fertilitetsbevidste metoder[8]	15		47
Ovulationsmetode[8]	23	3	
TwoDay-metoden[8]	14	4	
Standard Days-metoden[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Symptotermisk metode[8]	2	0,4	
Kondom (til mænd)[6]	13	2	43
Kombineret p-pille og minipille	7	0,3	67
Evra-plaster	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intrauterine præventionsmidler			
ParaGard (kobber-T)	0.8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0,2	0,2	
Liletta (52 mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52 mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal okklusion	0,5	0.5	100
Vasektomi	0,15	0.1	100

Nødprævention: Brug af nødpræventionshormonpiller eller indsættelse af en kobberspiral efter ubeskyttet samleje reducerer risikoen for graviditet betydeligt.

Laktationsamenorrémetoden: LAM er en meget effektiv, midlertidig præventionsmetode.[9]

1 Blandt typiske par, der begynder at bruge en metode (ikke nødvendigvis for første gang), er dette den procentdel, der oplever en utilsigtet graviditet i løbet af det første år, hvis de ikke holder op med at bruge metoden af andre årsager end graviditet. Estimater over sandsynligheden for graviditet i det første år med typisk brug af fertilitetsbaserede metoder, tilbagetrækning, kondom, p-piller og Depo-Provera er hentet fra den nationale undersøgelse af familievækst (NSFG) fra 2006–2010, korrigeret for underrapportering af abort. Se teksten for udledning af estimater for de øvrige metoder.

2 Blandt par, der begynder at bruge en metode (ikke nødvendigvis for første gang) og bruger den korrekt og konsekvent, er dette den procentdel, der oplever en utilsigtet graviditet i løbet af det første år, hvis de ikke ophører med brugen af anden årsag. Se teksten for udledningen af estimatet for hver metode

3 Blandt par, der forsøger at undgå graviditet, er det den procentdel, der fortsætter med at bruge en metode i 1 år.

4 Dette estimat repræsenterer den procentdel, der ville blive gravide inden for 1 år blandt kvinder, der nu anvender reversible præventionsmetoder, hvis de helt ophørte med prævention. Se tekst.

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

6 Uden sæddræbende midler.

7 Med sæddræbende creme eller gel

8 Ca. 80 % af de rapporterede FABM-segmenter i NSFG fra 2006-2010 var kalenderrytmemetoden. Specifikke FABM-metoder anvendes for sjældent i USA til at beregne typiske fejlrater for hver enkelt metode ved hjælp af NSFG-data; de angivne rater for individuelle metoder er baseret på kliniske studier. Ovulationsmetoden og TwoDay-metoden bygger på vurdering af cervikalsekret. Standard Days-metoden fraråder samleje på cyklusdagene 8 til og med 19. Natural Cycles er en fertilitetsapp, der kræver, at brugeren indtaster målinger af basal kropstemperatur (BBT), menstruationsdatoer og valgfrie resultater fra LH-urintests. Symptothermal-metoden er en dobbelttjekmetode, der bygger på vurdering af cervikalsekret for at fastslå den første fertile dag og vurdering af cervikalsekret samt temperatur for at fastslå den sidste fertile dag.

9 For at opretholde effektiv beskyttelse mod graviditet skal en anden præventionsmetode dog anvendes, så snart menstruationen genoptages, amningen reduceres i hyppighed eller varighed, flaskeernæring introduceres, eller barnet fylder 6 måneder.

Versionshistorik

Version	Dato	Beskrivelse
2.19	2023-07-25	Opdateret iOS-krav, medicinsk enhed, app-version og udgivelsesdato. Tilføjet instruktioner for Apple Watch. Ikke sikkerhedsrelateret.
2.20	2024-05-02	Tilføjet info om NC° Postpartum-tilstand. Ikke sikkerhedsrelateret.
2.21	2024-09-24	Tilføjet Apple Watch 10 som en kompatibel temperaturkilde. Ikke sikkerhedsrelateret.
2.22	2024-10-24	Tilføjet Oura Ring Gen 4. Opdateret OS-krav (Android 10+, iOS 16+). Ikke sikkerhedsrelateret.
2.23	2025-03-07	Tilføjet URL til adgang til Natural Cycles IFU. Ikke sikkerhedsrelateret.
2.24	2025-05-16	Der er tilføjet instruktioner om, hvordan man bruger Natural Cycles med hardwaren NC° Band. Ændringen er ikke nødvendig af sikkerhedsmæssige årsager.
2.25	2025-09-11	Der er tilføjet oplysninger om NC° Perimenopause Mode. De minimale systemkrav til Android OS er opdateret til Version 11 og opefter. Ændringen er ikke nødvendig af sikkerhedsmæssige årsager.
2.26	2025-12-10	Tilføjet nyere modeller af Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 eller SE3) som kompatible temperaturkilder til Natural Cycles-applikationen. Opdateret minimumskrav til systemets operativsystem til version 17 og derover for iOS. Opdateret fertilitetsfarver for NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy. Tilføjet præcisering af, hvilke tilstande i Natural Cycles-appen der er medicinsk udstyr, og hvilke der er wellness-funktionalitet. Ændringen er ikke nødvendig af sikkerhedsmæssige årsager.
2.27	2026-03-02	Tilføjede instruktioner til, hvordan du bruger Natural Cycles med udvalgte Garmin-ure. Opdaterede teksten i afsnittet "Application Overview". Ændringerne er ikke nødvendige af sikkerhedsmæssige årsager.
2.28	2026-03-04	Tilføjet ét ekstra kompatibelt Garmin-ur (quantix® 8 Pro). Ændringen er ikke nødvendig af sikkerhedsmæssige årsager.
2.30	2026-07-27	Sammenlagde afsnittene ”Natural Cycles og termometer” og afsnittet, der dækker Natural Cycles og hver wearable, til ét afsnit ”Natural Cycles og måleenhed” for at forenkle indholdet om måleenheder. Tilføjede WHOOP MG og 5.0 som kompatible wearables. Opdaterede PCOS til PMOS i overensstemmelse med navneændringen af tilstanden. Ændringen er ikke nødvendig af sikkerhedsmæssige grunde.
2.30_R1	2026-09-10	NC° Ring er tilføjet som en kompatibel måleenhed. Ændringen er ikke nødvendig af sikkerhedsmæssige årsager.
2.31	2026-11-10	Tilføjet information om Natural Cycles' maskinlæringsbaserede fertilitetsalgoritme og dens kliniske evaluering. NC° Ring er tilføjet som en kompatibel måleenhed på tværs af alle sprogversioner. Tilføjet yderligere kompatible Garmin wearable-modeller (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). Minimumversionen af applikationen er opdateret til 5.3.14. Overskriften for tilsigtet formål og ordlyden vedrørende perimenopause er opdateret, og forholdsregler

		relateret til opdateringer af app og systemsikkerhed er opdateret. Ændringen er ikke nødvendig af sikkerhedsmæssige årsager.