

Natural Cycles

Brugervejledning

Hvad er Natural Cycles?

Natural Cycles er et selvstændigt software beregnet til at blive brugt som præventionsmiddel og fertilitetsovervågning. Det informerer en kvinde om, og i givet fald hvornår, hun kan blive gravid. Kvinder, der bruger Natural Cycles som præventionsmiddel, skal enten undgå samleje eller bruge en anden form for prævention (f.eks. barriereprævention såsom kondom) på dage, der vises som røde (fertile).

Forholdsregler

Læs venligst denne manual, inden du begynder at bruge Natural Cycles. Yderligere oplysninger kan findes på www.naturalcycles.com.

- Du skal være over 18 år for at bruge Natural Cycles.
- Natural Cycles beskytter ikke imod seksuelt overførte infektioner (STI) på nogen måde.
- Natural Cycles oplyser dig om, hvornår og om du kan blive gravid. Afholdenhed eller beskyttelse (fx kondom) er påkrævet på røde dage for at forhindre graviditeter.
- Hvis du har uregelmæssige menstruationscyklusser, er Natural Cycles muligvis mindre velegnet som præventionsmiddel, fordi det bliver vanskeligere at forudsige dine frugtbare dage, og du får et større antal røde dage. Som prævention er det bedst til kvinder med forholdsvis regelmæssige ægløsnings- og menstruationscyklusser.

Checkliste

Til at komme i gang med Natural Cycles har du brug for følgende:

1. En konto hos Natural Cycles

Du kan få adgang til Natural Cycles via din webbrowser ved at gå til www.naturalcycles.com. For at få adgang via appen skal du downloade appen til din Android, iPhone eller iPad fra Google Play eller App Store. Følg tilmeldingstrinene for at oprette din personlige konto. Sørg for, at du har forbindelse til internettet på den enhed, som du benytter til at få adgang til Natural Cycles. Din konto hos Natural Cycles er personlig og må ikke bruges af andre end dig selv.

2. Et basaltermometer

For at komme i gang har du brug for et basaltermometer. Det er mere følsomt end et almindeligt termometer, da det viser to decimaler. Udsvingene i din temperatur er ret små, og for at du kan få mest muligt ud af Natural Cycles og få flere grønne dage, får du brug for korrekte målinger. Hvis du tilmelder dig Natural Cycles-årsabonnement, følger der et termometer med i prisen, og ellers du kan gå til vores webbutik på shop.naturalcycles.com for at købe et.

3. Ægløsningstester (valgfri)

Ægløsningstester (LH) er valgfrie men kan hjælpe med at registrere ægløsning. Disse er enkle urintester, som du kun er nødt til at tage nogle få dage i din cyklus. Resultaterne kan øge antallet af grønne dage, hvis du forebygger en graviditet. De er dog ikke afgørende for, at appen fungerer. Vi anbefaler især, at du tager dem, når du planlægger en graviditet, fordi de hjælper med at angive ægløsningen præcist. Køb ægløsningstester (LH) i vores webbutik shop.naturalcycles.com.

Sådan fungerer den

Din daglige morgenrutine:

- Mål din temperatur som det allerførste om morgenen, efter du er vågnet, inden du står op.
- Indtast din temperatur og andre data på din konto.
- Tjek din status for dagen. Du får en grøn eller rød dag afhængigt af, om du har brug for at bruge beskyttelse. Læs mere om din status for dagen, fertilitet og om du skal bruge beskyttelse (kondom) på de næste sider.

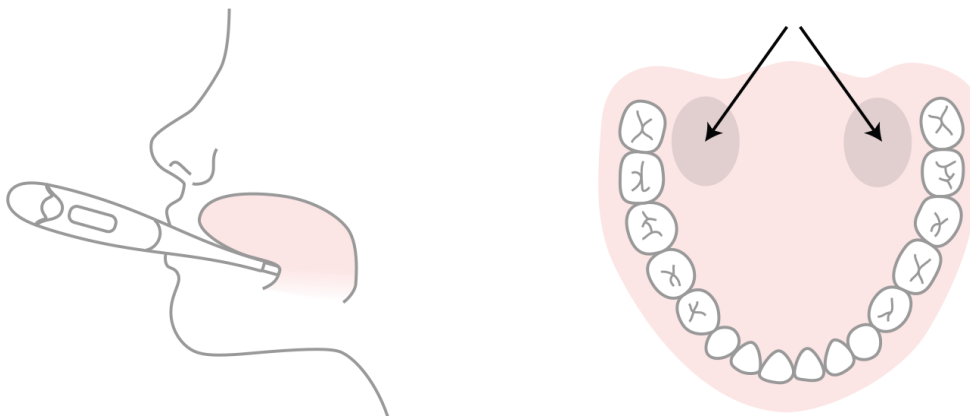
⚠ Når du begynder at bruge Natural Cycles, tager det Natural Cycles et par uger at lære din unikke cyklus at kende. Dette kan resultere i et øget antal røde dage i begyndelsen (1-3 cyklusser). Det er for at sikre effektiviteten, men når først appen har registreret din ægløsning, får du sandsynligvis flere grønne dag.

Sådan måler du din temperatur

Sådan måler du

Følg disse trin, når du måler din temperatur:

1. Placer termometeret i din mund, under din tunge, så langt tilbage som muligt ved siden af tungeroden, som vist på tegningerne nedenfor.



2. Tryk først på knappen, når termometeret er i din mund og på plads.
3. Prøv at holde dig i ro, mens du måler. Luk din mund for at holde al kold luft ude, og træk vejret gennem næsen.

4. Vent indtil det bipper (cirka 30 sekunder).
5. Når du har målingen, tilføj temperaturen i appen.

Du kan bruge kalibreringsværktøjet på din profilside i appen til at tjekke, om du måler korrekt. Termometeret gemmer din måling, så du kan tjekke den igen senere. For at gøre dette, skal du trykke på knappen én gang, så den gemte måling vises i et par sekunder, før temperaturen nulstilles. Et tip så du husker at måle: Læg termometeret ovenpå din telefon, inden du går i seng.

Hvornår skal du måle

Mål kun din temperatur en gang om dagen, men i så mange dage som muligt – det giver bedre resultater. Forsøg at måle mindst 5 gange om ugen.

- ⚠ Mål allerførst om morgenen, når du vågner, inden du står op. Mål cirka på samme tid af døgnnet og efter cirka den samme mængde søvn (+/- 2 timer). Mål kun din temperatur på de dage, hvor disse krav opfyldes.
- ⚠ Hvis du ikke bruger det termometer, som du har modtaget fra Natural Cycles, skal du sørge for at måle din temperatur med et kommercielt tilgængeligt basaltermometer, der viser temperaturen med $\pm 0,01$ grader (dvs. viser 2 decimalpladser) og har en følsomhed og nøjagtighed på $\pm 0,10$ grader.
- ⚠ Tjek din fertilitetsstatus hver dag, efter du har målt din basaltemperatur, lige efter du er vågnet og har indtastet den i Natural Cycles. Indtast ikke målinger af din temperatur, som du har taget senere i løbet af dagen.

Hvornår skal du ikke måle

Visse forhold kan påvirke din basale temperatur og kan resultere i en unøjagtig registrering af ægløsning og falsk visning af grønne dage. Under disse forhold skal du enten ikke måle din temperatur den dag – tryk derefter på 'Spring i dag over' – eller markere indtastningen som 'Afvigende temp.' i visningen tilføj data. På denne måde vil målingen ikke blive brugt i algoritmens udregning.

- ⚠ Hvis nogen af følgende forhold passer på dig, skal du ikke gemme din temperatur for den dag, og det gør du ved enten ikke at måle din temperatur den dag – derefter trykke på 'Spring i dag over' – eller markere indtastningen som 'Afvigende temp.' i visningen tilføj data:

Uregelmæssig søvn (+/- 2 timer i forhold til normalt), søvnløshed, brug af medicin der kan påvirke din kropstemperatur, stort indtag af alkohol og tømmermænd, indtag af stoffer, sex den samme morgen inden målingen, udøvelse af masser af sport aftenen før, en infektion eller ildebefindende, stress, arbejde under meget stort pres eller stress, rejser eller skift af inden for de sidste 24 timer.

App-oversigt

Din fertilitetsstatus for dagen vises i forskellige visninger i appen.

Dagens visning

På denne skærm får du alle de oplysninger, som du har brug for, i en samlet oversigt. En skærm, hvor du kan indtaste din temperatur, popper automatisk op, når du åbner din app om

morgenen, og når du har indtastet din aflæsning, får du en grøn eller en rød dag. På en rød dag bør du bruge beskyttelse. Tryk på '+' for at tilføje data såsom din temperatur, menstruation eller ægløsningstest. Du kan gå ind i appen og opdatere din temperatur eller dine data til enhver tid.

Kalendervisning

Tryk på fanen "Måned" i kalendervisningen for at få adgang til månedsvisningen. Her kan du se dine forudsagte røde og grønne dage for måneden. Disse kan ændre sig med tiden, og de bør ikke ses som det endelige resultat. Du kan se, hvornår du får ægløsning og menstruation og med lethed få adgang til tidligere data ved at trykke på en hvilken som helst dag. De dage, hvor du har indtastet data, er markeret med et 'flueben'.

Historikvisning

Fanen "Historik" er en log over alle data, som du tidligere har indtastet. Rul op og ned for at se dine temperaturmålinger og cyklusdage såvel som et uddrag af dine notater vist med gråt nedenfor.

Grafvisning

Få adgang til visningen ved at trykke på grafikonet 'Dagens visning'. Grafen er en visualisering af din temperaturkurve. Se den udvikle sig, mens du fortsætter med at måle igennem hele din cyklus. Stryg til venstre eller højre for at se grafer over din sidste cyklus, og tryk '3 cyklusser' eller '9 cyklusser' for at sammenligne dem med hinanden. Du kan se logført sex øverst på grafen, og din menstruation, frugtbare dage og ægløsning angives med farver.

Statistikvisning

Denne visning giver dig et overblik over dine cyklusstatistikker, og hvordan din gennemsnitlige cyklus ser ud som graf. Du kommer til at se din cyklus' længde og regelmæssighed samt en detaljeret analyse af din menstruationscyklus' tre faser – den follikulære, luteale og ægløsningsfasen. Den gennemsnitlige statistik for alle kvinder, der bruger Natural Cycles, vises under din til sammenligning. Din cyklus begynder på dag 1. (CD1) med din første menstruationsdag og slutter, hvor din næste menstruation begynder.

Profilside

Denne side gør det muligt for dig at se og ændre dine personlige indstillinger og din abonnementsplan samt at se de resultater, du har modtaget. Resultater hjælper dig med at holde styr på din rejse som Cykler.

Meddelelser

Disse er venlige påmindelser og brugbare oplysninger, vi sender til dig, så du kan få mest muligt ud af din Natural Cycles oplevelse. Meddelelser tilpasses til din unikke cyklus og sendes kun, hvis de er relevante for dig. Lær mere om din krop, nyd at vide, hvornår din menstruation starter og meget mere. Du kan også bidrage til forskning inden for kvinders sundhed ved at svare på et af vores undersøgelsesspørgsmål. Dette tager kun få sekunder, og med din støtte kan vi fortsætte med at gennemføre studier inden for områderne prævention, reproduktion og fertilitet.

Påmindelser

Du kan valgfrit indstille 'Påmindelser' i Natural Cycles til at guide dig i din brug. Det gør du ved at trykke på klokkeikonet i øverste venstre hjørne i appen. Bemærk, at du skal aktivere, at Natural Cycles kan sende dig push-meddelelser i din enheds indstillinger for at du kan modtage disse:

Eksempler på mulige påmindelser:

- Påmindelse om at måle: Indstil en påmindelse til aftenen før eller til om morgenen for at huske at måle din temperatur.
- Menstruation: En påmindelse der angiver, at din næste cyklus snart begynder.
- Første røde dag: Angiver den første dag i din cyklus, hvor du er nødt til at 'bruge beskyttelse'.
- Tag en ægløsningstest: Angiver, at du kan tage en valgfri ægløsningstest (LH).
- PMS: Oplyser dig om, hvornår du kan forvente PMS-symptomer.
- Brystundersøgelse: Foreslår, at du udfører en brystundersøgelse, når det er det bedste tidspunkt i din cyklus at gøre dette.

Tilføj data til din konto

Når du har målt din temperatur, skal du tilføje målingen i appen. Visningen tilføj data åbnes automatisk, og ellers kan du trykke på ikonet '+' i øverste højre hjørne. Du kan også tilføje yderligere data såsom din menstruation eller resultatet fra en ægløsningstest. Når du har gemt dagens data, beregner appen automatisk din status for dagen. En 'grøn dag' betyder, at du ikke kan blive gravid, fordi du ikke er fertil. En 'rød dag' betyder, at du bør bruge beskyttelse for at forhindre en graviditet. Du kan gå ind i appen og opdatere din temperatur eller data til enhver tid.

⚠ Sørg for altid at indtaste temperaturen med de to decimaler, der er angivet på dit basaltermometer, for at få et nøjagtigt resultat.

Prævention: Forebyg en graviditet

Din status for dagen vises med en rød eller en grøn farve.



Ikke fertil

På grønne dage kan du ikke blive gravid, da du ikke er fertil. Grønne dage angives med en grøn ring.



Brug beskyttelse

På røde dage er det meget sandsynligt, at du er fertil og har risiko for at blive gravid. Brug beskyttelse (kondom) eller afhold dig fra sex for at forhindre en graviditet. Røde dage angives med en rød ring.

Appen præciserer og angiver din ægløsning (et æggesymbol), og hvornår du har fået eller forventes at få din menstruation (bloddråbesymbol). Appen viser også forudsigelser for kommende dage i Kalendervisningen. Forudsigelserne kan ændre sig og bør ikke bruges som det endelige resultat, derfor bør du hver dag tjekke din dags status.

⚠ Forudsigelserne for kommende dage er kun forudsigelser og kan ændre sig i fremtiden. Sørg altid for at tjekke dagens farve.

⚠ Sørg altid for at opdatere din app-software, så du har den sidste nye udgave. Standardindstillingen på telefoner er, at apper opdateres automatisk.

Hvornår du skal bruge beskyttelse

Du kan have sex uden beskyttelse på en grøn dag. Du kan ikke blive gravid, da du ikke er fertil. På røde dage skal du bruge beskyttelse for at forhindre en graviditet (fx kondom). Appen oplyser, hvornår du skal bruge beskyttelse, ved at vise en rød dag. Hvilken slags beskyttelse du vælger at bruge på røde dage, påvirker den relative effektivitet og afhænger af metodens Pearl-indeks.

- ⚠ Risikoen for at blive gravid er betydeligt højere på røde dage, da det er meget sandsynligt, at du er fertil.

Virkning

Der er blevet indsamlet data om brugen af Natural Cycles fra 22.785 kvinder, der brugte denne app i gennemsnitlig 9,8 måneder. Disse data blev analyseret for at bestemme, hvor ofte Natural Cycles fejlede som præventionsmetode, forstået på den måde at brugere blev gravide, når de ikke planlagde at blive gravide. Der er tre almindeligt anvendte metoder til at udregne præventionsmetoders effektivitet:

Appen har en fejlhyppighed for metode på 0,5 %, hvilket er en måling for, hvor ofte appen ukorrekt viser en grøn dag, når kvinden faktisk er fertil, og hun bliver gravid efter at have haft ubeskyttet samleje på denne grønne dag. Dette betyder, at 5 ud af 1000 kvinder, der bruger appen i et år, vil blive gravide grundet denne type fejl.

Appen har en fejlhyppighed for perfekt brug på 1,0, hvilket betyder, at 10 ud af 1000 kvinder, der bruger appen i et år og som bliver gravide, vil blive dette enten fordi:

- a. De havde ubeskyttet samleje på en grøn dag, der ukorrekt blev tildelt som ikke-fertil (dvs. metodefejl); eller
- b. De havde beskyttet samleje på en rød dag, men den valgte præventionsmetode fejlede.

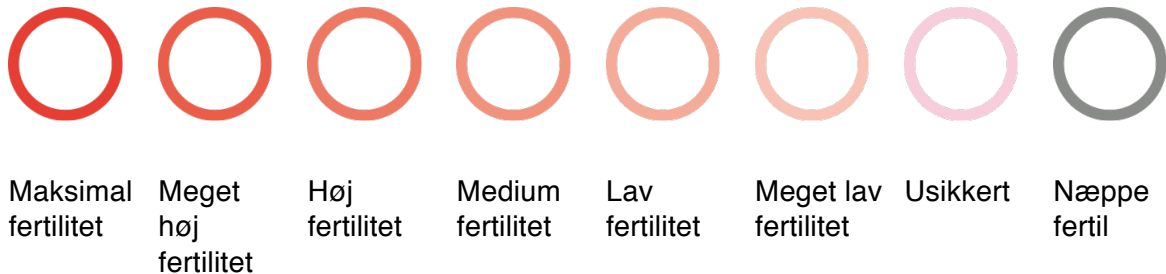
Appen har en typisk fejlhyppighed for brug på 6,8, hvilket betyder, at alt i alt vil 68 kvinder ud af 1000 blive gravide i løbet af et års brug grundet alle mulige årsager (fx forkert tildelte grønne dage, ubeskyttet samleje på røde dage og fejl ved præventionsmetode benyttet på røde dage).

Disse fejlhyppigheder er inden for områdeintervallet for andre præventionsmetoder, der er blevet rapporteret som 1,4 % for langvarige præventionsmetoder såsom spiraler og indopererede hormonenheder, 4 % for injicerede hormoner, 7,2 % for p-piller ("pillen"), 12,6 % for kondomer og 20 % for udtrækningsmetoden.¹

¹ Sundaram A, Vaughan B, Kost K, Bantolo A, Finer L, Singh S. Contraceptive Failure in the United States: Estimates from the 2006-2010 National Survey of Family Growth. Perspectives on Sexual and Reproductive Health 2017; 49(1):7-16.

At planlægge en graviditet

Hvis du bruger appen til at planlægge en graviditet – dette kan du enten vælge, når du indstiller din personlige oplevelse eller i indstillingerne – ser du mere detaljerede informationer om dine fertile dage. I denne tilstand vises din fertilitet som en skala, så du let kan identificere dagene, hvor det er mest sandsynligt, at du kan blive gravid.



Hvis din menstruation er forsinket, og din temperatur ikke synes at dale, vil vi opfordre dig til at tage en graviditetstest for at bekræfte graviditeten.

Overvåg din graviditet

Når du er gravid, bliver appen til en overvågningsenhed for graviditeten, og den følger din og din babys udvikling. Sørg for fortsat at måle din temperatur under hele din graviditet, da det kan give dig og det sundhedsfaglige personale brugbare oplysninger.

At tage en ægløsningstest

Nogle dage vil Natural Cycles bede dig om at tage en LH-test (ægløsningstest) for at opnå en større nøjagtighed af registreringen af ægløsningen. Det er valgfrit at tage disse tester. Når du planlægger en graviditet, anbefaler vi på det varmeste, at du tager ægløsningstester, fordi ægløsningen falder sammen med dine mest fertile dage.

Platformsbeskrivelse

App-version: 2.9.x og senere

Medicinsk enhed udgave: A

På tænkt brug: Natural Cycles er en selvstændig software, der er beregnet til at blive brugt som prævention og til at overvåge fertilitet. Den oplyser en kvinde om og hvornår, hun kan blive gravid.

Vigtige præstationskarakteristika: Beregning af fertilitetsstatus, visning af fertilitetsstatus.

Indikationer / Kontraindikationer

Indikationer: Til sunde kvinder i alderen 18 – 45 år til overvågning af deres fertilitet i forbindelse med planlægning eller forebyggelse af en graviditet.

Kontraindikationer: Det anbefales ikke, at du bruger Natural Cycles, hvis:

- Du har en lidelse, der betyder, at det kan blive farligt at blive gravid (fx problemer i forbindelse med forhøjet blodtryk eller hjertekarsygdomme).

- Der kan være en risiko for fostret, hvis du bliver gravid (såsom afhængighedsproblemer eller indtag af medicin, der er kendt for at forårsage fødselsdefekter).
- Du har symptomer på overgangsalder eller indtager hormonpræparater eller hormonbaseret prævention, der påvirker ægløsning. Hvis du bruger Natural Cycles som prævention, får du måske kun røde dage. Du kan dog bruge Natural Cycles til at overvåge din fertilitet.

Yderligere Advarsler

- ⚠ Hvis du vælger at have samleje, kan Natural Cycles på ingen måde fysisk forhindre en graviditet eller beskytte dig imod seksuelt overførte sygdomme eller infektioner. Natural Cycles oplyser dig om, hvornår og om du kan blive gravid.
- ⚠ Hvis du ammer, får du kun røde dage, indtil du begynder at få ægløsning igen. Mens du ammer, kan du bruge Natural Cycles til at holde styr på, hvornår du begynder at få ægløsning igen.
- ⚠ Du kan opleve uregelmæssige cyklusser, efter du er holdt op med at bruge hormonbaseret prævention, og dette kan føre til et øget antal røde dage. Hvis du aktuelt bruger hormonbaseret prævention, fungerer Natural Cycles ikke, fordi præventionen forhindrer ægløsning. Du kan bruge appen i demotilstand og skifte til almindelig tilstand, når du er holdt op med at bruge den hormonbaserede prævention.
- ⚠ Hvis du bruger nødprævention, bør du undgå at måle, indtil din almindelige menstruation begynder igen, da de ekstra hormoner kommer til at påvirke din kropstemperatur. Du bør også beskytte dig selv med en barrieremetode, indtil din næste menstruation begynder, inden du fortsætter med Natural Cycles. Bemærk, at den blødning, du oplever, efter du har taget nødprævention, ikke er lig den, du oplever ved din almindelige menstruation.
- ⚠ Andre lidelser, såsom flere ægløsninger, PCOS eller skjoldbruskkirtelrelaterede tilstande, kan føre til uregelmæssige cyklusser og/eller svingende temperaturer, der resulterer i et øget antal røde dage.

Alarmer

- Hvis du indtaster en temperatur, der biologisk set er urimelig høj eller lav, modtager du straks en meddelelse om, at du skal rette den indtastede temperatur.
- Når den forudsagte ægløsningsdag nærmer sig, får du muligvis en anbefaling om at tage en ægløsningstest.
- Hvis Natural Cycles appen ikke kan få adgang til internettet og derfor ikke kan redigere eller få adgang til data, modtager du en meddelelse herom.
- Hvis Natural Cycles appen formoder, at du er blevet gravid, modtager du en meddelelse herom og opfordres til at tage en graviditetstest for at bekræfte denne formodning.
- Hvis du indtaster sex uden beskyttelse på en rød dag i Natural Cycles appen, vises en advarende meddelelse.

Tilbehør

Besøg shop.naturalcycles.com for at se det officielle tilbehør fra Natural Cycles.

- Basaltermometer: Påkrævet. Natural Cycles kan bruges sammen med ethvert basaltermometer. Hvis du ikke bruger det termometer, der leveres af Natural Cycles så sørg venligst for at måle din temperatur med et kommercielt tilgængeligt

basaltermometer, der viser temperaturen med $\pm 0,01$ grader (dvs. viser 2 decimalpladser) og har en følsomhed og nøjagtighed på $\pm 0,10$ grader.

- LH-test: Valgfri men anbefales, hvis du planlægger en graviditet. Ægløsningstest, der registrerer en stigning af LH (lutein-hormon) i urinen, som kan forudsige ægløsning. Hvis du ikke bruger en LH-test, der leveres af Natural Cycles, skal du bruge en klinisk testet og godkendt test og kun indtaste ægløsning, når testen angiver en LH-stigning.
- Graviditetstest: Valgfri test der kan registrere hCG (humant choriongonadotropin) i urinen, som kan registreres efter undfangelse. Hvis du ikke bruger en graviditetstest, der leveres af Natural Cycles, så brug en CE-mærket test.

Enheder der giver adgang til Natural Cycles appen. Det er nødvendigt at bruge mindst en af de følgende to:

Mobiltelefon: Android OS (4.4+) eller iOS (iOS7+)

Computer / Internetbrowser: Microsoft Edge (12 og senere) eller senere versioner af Firefox, Google Chrome eller Apple Safari.

Generel information

Symbolforklaring



Producent



CE-mærke



Pas på!



Se brugervejledning



Du skal være over 18 år

EC OVERENSSTEMMELSESERKLÆRING

Producentens navn:
NaturalCycles Nordic AB

Producentens adresse:
Luntmakargatan 26
111 37 Stockholm
Sverige

Kundesupport:
support@naturalcycles.com

Enhedstype

Internetbaseret uafhængig software beregnet til overvågning af en kvindes fertilitet.

Navn:

Natural Cycles

Vi erklærer, at dette produkt opfylder alle krav i direktivet 93/42/EØF om medicinske anordninger (MDD) og har mærket CE0123.

Dato for udgivelse:

November 2017

Dokumentversion:

2.5

CE 0123