

Vad är det?

Ett effektivt preventivmedel i form av en lättanvänd app.



Hur den fungerar?

- 1 Innan du går upp ur sängen mäter du varje morgon din temperatur med hjälp av en basaltermometer (som visar två decimaler).
- 2 Sen fyller du i din temperatur i appen tillsammans med information om exempelvis pågående menstruation.
- 3 När du har gjort det visar appen ifall du har en röd eller grön dag så att du vet ifall du behöver använda skydd (kondom) vid ett eventuellt samlag.

Vetenskapen bakom appen

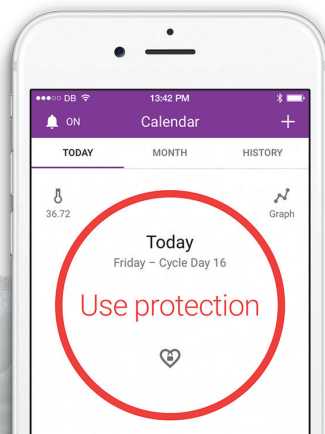
Under en hel cykel är det maximalt sex av dagarna som en kvinna kan bli gravid. Natural Cycles app identifierar dessa dagar åt dig, bland annat genom att kartlägga just din unika cykel samt räkna med andra faktorer såsom spermiers överlevnad och äggcellernas livstid.

Dina hormoner är tydligt kopplade till din kroppstemperatur och algoritmen som vi har utvecklat använder din dagliga temperatur för att kunna analysera förändringar och förse dig med information.

Genom att ta hänsyn till din temperatur och andra variationer i din cykel kan appen avgöra om du är fertil eller inte. Förutom att räkna ut när du har ägglossning kan appen också förutse kommande cykler med hjälp av den information du för in.

”Jag älskar Natural Cycles, jag har lärt mig så mycket om min kropp under det senaste året.”

— Sofie, användare av Natural Cycles sedan 2015



 Natural Cycles

Den enda certifierade preventivmedelsappen

CE 0123

Har du fler funderingar eller frågor?

Du hittar mer information på vår hemsida www.naturalcycles.com och via våra sociala medier.

   @NaturalCycles

Version 2.0, September 2017

 Download on the App Store

 GET IT ON Google Play



Natural Cycles är mer än bara ett naturligt och effektivt preventivmedel

Natural Cycles hjälper dig att förstå hur din kropp och cykel fungerar, det innebär att ju bättre Natural Cycles passar dig och din livsstil desto mer kommer du att få ut av appen.

Våra mest nöjda användare är vanligtvis:

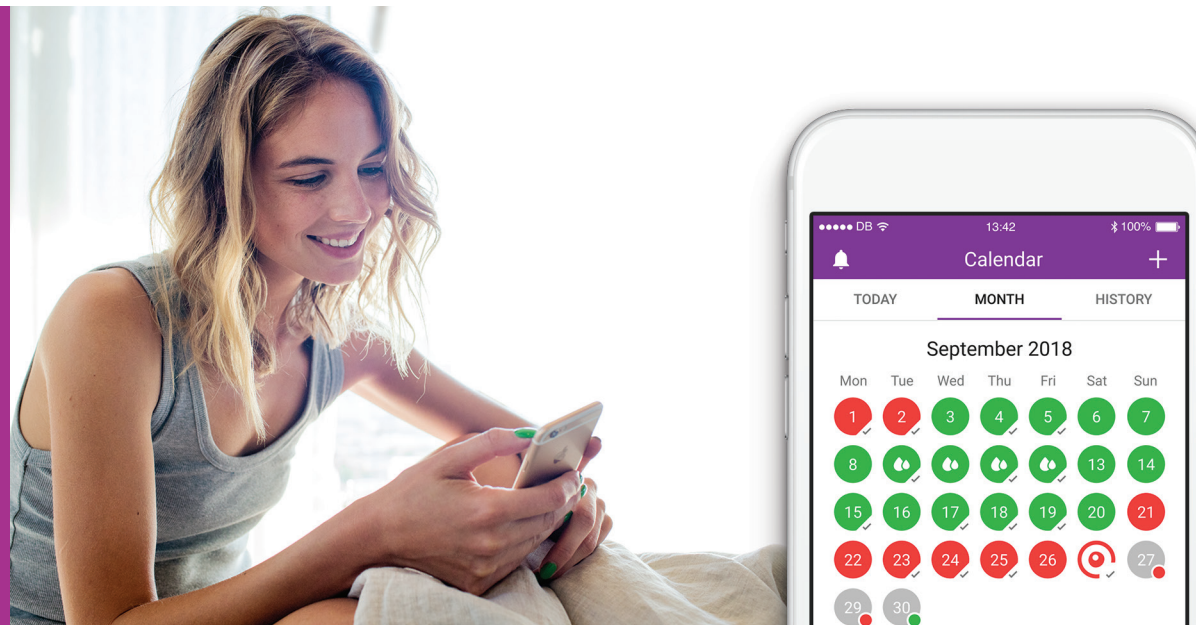
- I åldern 20-40 år
- I ett stabilt förhållande
- Hälsointresserade
- En person med regelbundna sovvanor och en förhållandevis stabil livsstil
- Nyfikna på att bli ännu mer medvetna om hur den egna kroppen fungerar

Natural Cycles är också ett bra alternativ för kvinnor som funderar på att börja planera för en graviditet någon gång under de kommande åren.

Vem passar Natural Cycles mindre bra för?

För att ta reda på om Natural Cycles är något för dig kan du testa att ställa dig själv följande frågor:

- Är du och din partner bekväma med att använda kondom under röda dagar? Ungefär tio dagar per cykel kommer att vara röda och i början kommer dessa dagar att vara fler för att du ska kunna känna dig säker.
- Kommer du kunna mäta din temperatur varje morgon? Appen fungerar även om du glömmer bort eller hoppar över att göra det, men du kommer då att få fler röda dagar.
- Har du en väldigt oregelbunden cykel? Då kan du kanske uppleva att Natural Cycles fungerar sämre eftersom du kommer att få fler röda dagar per månad.
- Lever du i ett stabilt förhållande? Med tanke på att Natural Cycles inte skyddar mot sexuellt överförbara sjukdomar kan det vara en bra förutsättning.



Så kommer du igång

Har du precis slutat med ett annat preventivmedel?

Dagliga hormonella preventivmedel som exempelvis p-piller påverkar din cykel och din temperatur vilket innebär att du inte kan börja använda Natural Cycles förrän du har slutat med dessa. Har du däremot hormonspiral eller kopparspiral kan du börja med Natural Cycles direkt eftersom de fungerar bra ihop.

Hur lång tid tar det för appen att lära känna min cykel?

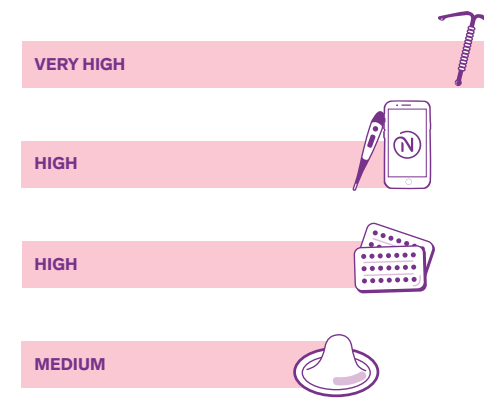
Appen fungerar effektivt från första början och sen tar det ungefär en till tre cykler för appen att verkligen lära känna hur du fungerar. Anledningen till att du får flera röda dagar i början är för att du ska vara säker på att du har ett effektivt preventivmedel.

Vilket skydd ska jag använda under röda dagar?

Det är så klart upp till dig vilket skydd du föredrar, vi rekommenderar kondom som har ett högt Pearl Index, med andra ord har en dokumenterad effektivitet.

Effektivitet och kliniska studier

Kliniska studier har visat att under ett års typiskt användande av appen blir i genomsnitt sju av 100 kvinnor gravida (till följd av exempelvis oskyddat samlag under röda dagar eller att vald preventivmetod under röda dagar inte har fungerat). Det betyder att Natural Cycles har en effektivitet på 93 procent* vid så kallad "typisk användning". Det innebär att med Natural Cycles har kvinnor nu tillgång till ett både effektivt och biverkningsfritt preventivmedel.



*E. Berglund Scherwitzl et al. (in press). Perfect-use and typical-use Pearl Index of a contraceptive mobile app. Contraception.

Natural Cycles jämfört med naturliga familjeplaneringsmetoder

Att använda sig av exempelvis så kallade "säkra perioder" innebär att man antar att kvinnan har ägglossning på exakt den 14:e dagen i sin 28 dagar långa cykel. I själva verket kan det här skilja sig mycket från kvinna till kvinna samt från cykel till cykel. Natural Cycles gör inga sådana antaganden utan använder sig istället av en algoritm som med hjälp av din dagstemperatur (och eventuell annan information som du anger) säkerställer om du är fertil eller inte.

Studier har visat att de naturliga metoderna som praktiseras inom familjeplanering är relativt ineffektiva när det kommer till typisk användning (76 procent** jämfört med Natural Cycles effektivitet på 93 procent). Ineffektiviteten beror på att det som kallas för naturlig familjeplaneringen innefattar flera olika metoder som ofta kräver både kunskap och erfarenhet, något som leder till att det är lätt att begå misstag när man använder sig av dem. Med Natural Cycles görs som sagt inga ogrundade antaganden och du behöver inte vända dig till någon expert för att få hjälp. Appen analyserar just din unika cykel och talar om för dig exakt när du behöver använda skydd om du inte vill bli gravid.

**Hatcher RA, Trussell J, et al. (2011) Contraceptive Technology, 20:e upplagan. Ardent Media, Inc.

