

Natural Cycles

Användarmanual / Bruksanvisning

Vänligen läs denna manual innan du börjar använda Natural Cycles.

Indikationer för användning

Natural Cycles är en fristående mjukvara som tagits fram för att övervaka en kvinnas fertilitet och som kan användas för att undvika graviditet (preventivmedel) eller för att planera en graviditet (befruktning).

Natural Cycles är framtaget för att användas av vuxna kvinnor (**18 år eller äldre**) för att övervaka deras fertilitet i syfte att undvika eller planera en graviditet. Natural Cycles är mest lämpad att användas som preventivmedel av kvinnor som inte befinner sig i klimakteriet och med någorlunda regelbunden mens och ägglossning.

Kontraindikationer

Det finns inga kända kontraindikationer för användning av Natural Cycles.

Natural Cycles kanske inte är rätt för dig om

- Du har ett medicinskt tillstånd där en graviditet skulle vara förknippad med betydande risk för modern 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 val av preventivmedel.
- Du för tillfället använder hormonella preventivmedel eller får hormonbehandling som motverkar ägglossning. Du kan använda Demoläget fram till att du avslutar din hormonbehandling eller slutar använda hormonella preventivmedel.
- Du har en väldigt oregelbunden menscykel. I sådana lägen är det svårare att förutspå din fertilitet, och appen kommer att visa ett större antal röda dagar, vilket kan försämra din upplevelse av Natural Cycles som preventivmedel.

Varningar

- ⚠ Inget preventivmedel är 100 % effektivt. Natural Cycles kan inte garantera att du inte kommer att bli gravid, den informerar dig enbart om när och om du kan bli gravid baserat på informationen du matar in i appen.
- ⚠ På röda dagar måste du antingen avstå från samlag eller använda skydd, såsom kondom, för att undvika graviditet.
- ⚠ Natural Cycles skyddar inte mot sexuellt överförbara sjukdomar (könssjukdomar). Använd skydd, såsom kondom, för att skydda mot könssjukdomar.
- ⚠ Kontrollera alltid din fertilitetsstatus för dagen. Observera att fertilitetsprognoser för

kommande dagar endast är prognoser och kan komma att ändras i framtiden. Om du är osäker på din fertilitetsstatus 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 slutar använda hormonella preventivmedel kan du till att börja med uppleva en lättare blödning än vad som är normalt för en riktig mens. Vanligtvis kommer den riktiga mensens igång igen efter några veckor. Denna första blödning ska inte anges som "mens".
- ⚠ Om du använder ett akut p-piller (ibland kallat dagen efter-piller) bör du avstå från att mäta och mata in din basaltemperatur under de 7 nästföljande dagarna eftersom de ytterligare hormonerna kommer att påverka din kroppstemperatur. Du bör också använda en barriärmetod som preventivmedel (t.ex. kondom) tills din nästa mens startar innan du fortsätter med Natural Cycles. Notera att blödningen du kan uppleva efter att du tagit ett dagen efter-piller inte är en vanlig mensblödning och därför ska den inte matas in i appen.

Försiktighetsåtgärder

- Natural Cycles kan vara mindre lämpat som preventivmedel om du har oregelbunden mens och/eller 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, vilket kan försämra din upplevelse av Natural Cycles. Detta kan ske om:
 - **Du slutar använda hormonella preventivmedel.** Det kan dröja flera månader innan cyklerna normaliseras efter att man slutat med hormonella preventivmedel. Du kan förvänta dig fler röda dagar under denna period och därför även vara beredd på att använda skydd eller avstå från samlag oftare.
 - **Du har andra medicinska tillstånd såsom multipla ägglossningar, PCOS eller sköldkörtel-relaterade problem.** Du kan fortfarande använda Natural Cycles för att se din fertilitetsstatus.
 - **Du ammar.** När du ammar får du inte ägglossning och därför kommer du endast att få röda dagar. Du kan fortfarande använda Natural Cycles för att upptäcka när du börjar få ägglossning igen.
 - **Du upplever klimakteriesymtom.** Du kan fortfarande använda Natural Cycles för att se din fertilitetsstatus.
- När du börjar använda Natural Cycles tar det ett par veckor innan appen lär känna din unika menstruationscykel, vilket resulterar i ett ökat antal röda dagar under dina första 1–3 cykler. Ökningen i antalet röda dagar hjälper till att garantera att appen är effektiv, men när den väl upptäckt din ägglossning kommer du sannolikt att få fler gröna dagar. Det är viktigt att notera att du kan lita på din fertilitetsstatus från dag 1.
- Se till att din app alltid är uppdaterad och att du har den senaste mjukvaruversionen. Natural Cycles rekommenderar att du ställer in din telefon att uppdatera appen automatiskt.
- Använd en basaltermometer för att se till att dina temperaturvärden är korrekta.
- Följ alltid instruktionerna under "Mät din temperatur" för att öka tillförlitligheten för upptäckt av ägglossning.

Checklista

För att komma igång med Natural Cycles behöver du följande:

1. Ett Natural Cycles-konto

Du kan få tillgång till Natural Cycles via din webbläsare genom att besöka www.naturalcycles.com. 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 basaltermometer

För att komma igång behöver du en basaltermometer. Basaltermometrar är känsligare än vanliga termometrar då de visar två decimaler (t.ex. 36,72 °C/98,11 °F). Dina temperaturförändringar är så pass små att det är viktigt att du använder rätt sorts termometer för att kunna dra nytta av Natural Cycles och få fler gröna dagar. Om du väljer en årlig prenumeration med Natural Cycles ingår en basaltermometer i prenumerationen.

3. Ägglossningstester (valfritt)

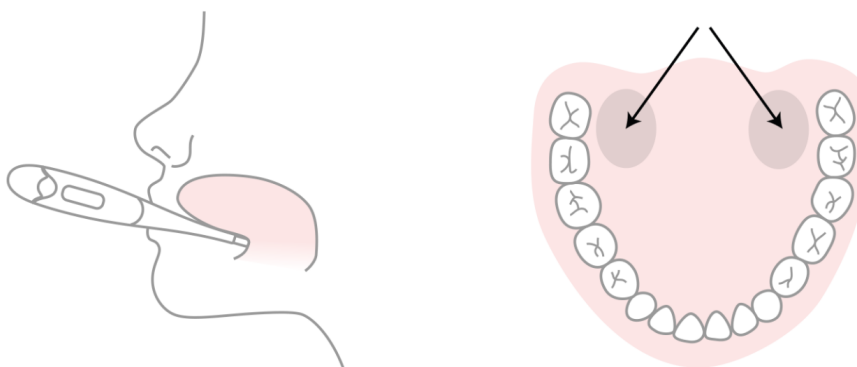
Ägglossningstester (LH-tester) är urintester som upptäcker ökningen av luteiniserande hormoner som sker 1–2 dagar före ägglossning. Det är valfritt att använda LH-tester med Natural Cycles, men de hjälper till att förbättra identifieringen av din ägglossning och kan ge fler gröna dagar om du inte vill bli gravid. Användning av LH-tester kommer inte att påverka Natural Cycles effektivitet som preventivmedel. Om du planerar att bli gravid rekommenderar vi användning av LH-tester då de kan hjälpa dig identifiera dina mest fertila dagar. Du kan köpa LH-tester på shop.naturalcycles.com.

Mät din temperatur

Hur du mäter

Använd bruksanvisningarna som följer med din basaltermometer. Om termometern levererades av Natural Cycles rekommenderar vi att du följer följande steg när du mäter din temperatur:

1. Placera termometern i munnen under tungan, så långt bak som möjligt nära tungroten, i enlighet med bilderna nedan.



2. Tryck endast på knappen när du är säker på att termometern är korrekt på plats.
3. Försök att vara så stilla som möjligt, stäng munnen för att hålla ute eventuell kall luft och andas genom näsan.
4. Vänta till det piper (ca 30 sekunder).
5. När du har resultatet matar du in temperaturen i appen.

Du kan använda kalibreringsverktyget på appens "Mer"-sida för att kontrollera att du mäter på rätt sätt. Termometern sparar ditt resultat, så du kan gå tillbaka och läsa av det senare igen genom att trycka på knappen en gång. Det sparade resultatet visas då i några sekunder innan termometern nollställs. Ett tips för att hjälpa dig att komma ihåg att mäta direkt på morgonen är att lägga termometern på din telefon när du går och lägger dig.

När du ska mäta

Du ska bara mäta din temperatur en gång per dag, men under så många dagar som möjligt – det ger bättre resultat. Försök mäta åtminstone 5 gånger i veckan. Ett tips är att lägga termometern på din telefon när du går och lägger dig.

Mät direkt när du vaknar – innan du stiger ur sängen. Mät vid ungefär samma tidpunkt och efter ett liknande antal timmars sömn (+/- 2 timmar).

När du inte ska mäta

Följande omständigheter kan påverka din basaltemperatur och därmed resultera i en felaktig placering av ägglossning och fertilitetsstatus:

- Oregelbunden sömn (+/- 2 timmar)
- Sömlöshet
- Bruk av medicin som påverkar temperaturen
- Känsla av baksmälla
- Tung rökning
- Intag av droger
- Haft sex på morgonen
- Nattarbete
- Illamående
- Extrem stress
- Infektion
- Resande
- Tung sportutövning kvällen innan
- Snoozande

Om du upplever något av dessa ska du inte registrera din temperatur den dagen, klicka då på "Hoppa över dag" eller ange "Avvikande temperatur" i fönstret där du lägger till data. På så vis kommer mätningen inte att användas i algoritmens beräkningar. Vi uppmanar dig att mäta varje dag och att använda funktionen "Avvikande temperatur" för att skapa en vana av att mäta.

Preventivmedel: Undvik en graviditet

Hur det fungerar

Din dagliga morgonrutin med Natural Cycles är som följer:

1. Mät din temperatur i enlighet med avsnittet ovan.
2. Lägg in din temperatur i appen. Vyn där du lägger till data kommer att öppnas automatiskt, alternativt kan du trycka på ikonen "+" i det övre högra hörnet. Du kan även lägga till ytterligare uppgifter, såsom att du har mens eller resultatet av ett ägglossningstest (LH). När du har sparat dagens data kommer appen att räkna ut din fertilitetsstatus för dagen.
3. Kontrollera din fertilitetsstatus för dagen 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

På gröna dagar kan du inte bli gravid eftersom du inte är fertil och du kan ha sex utan skydd. Gröna dagar visas som en grön cirkel.



Röd = Använd skydd

På röda dagar är det väldigt sannolikt att du är fertil och kan bli gravid. Använd skydd (kondom) eller undvik oskyddat samlag för att undvika en graviditet. Röda dagar visas som en röd cirkel.

Appen kommer att se och indikera din ägglossning (en äggsymbol) såväl som när du börjat få, eller förväntas få, din mens (två bloddroppar). Appen visar prognoser för följande dagar. Prognoserna kan ändras och bör inte ses som det slutgiltiga resultatet. Därför bör du kontrollera din status för dagen varje dag.

Hur effektivt är Natural Cycles som preventivmedel?

Natural Cycles är 93 % effektivt vid typisk användning. Vid perfekt användning, dvs. om du aldrig har oskyddat samlag på röda dagar, är Natural Cycles 99 % effektivt.

Kliniska studier har genomförts för att utvärdera hur effektivt Natural Cycles är som preventivmedel. Data från 22 785 kvinnor som hade använt appen under en period om i genomsnitt 9,8 månader analyserades i samband med detta och följande felfrekvenser konstaterades:

1. Appen har en **metodfelfrekvens på 0,5**, 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. Det här innebär att 5 av 1 000 kvinnor som använder appen under ett år blir gravida på grund av metodfel.

2. Appen har en **felfrekvens på 1,0 vid perfekt användning**, vilket innebär att 10 av 1 000 kvinnor som använder appen under ett år blir gravida på grund av att:
 - a. De har haft oskyddat samlag på en grön dag som felaktigt har angetts som en icke fertil dag (det vill säga metodfel), eller
 - b. De har haft skyddat samlag på en röd dag med en preventivmetod som inte har fungerat.
3. Appen har en **felfrekvens vid typiskt användning på 6,8**, vilket innebär att totalt 68 av 1 000 kvinnor blir gravida under ett års användande av appen till följd av en rad olika anledningar (exempelvis felaktigt angivna gröna dagar, oskyddat samlag på röda dagar eller att vald preventivmetod på röda dagar inte har fungerat).

Dessa felfrekvenser ligger därmed inom ramen för andra preventivmedel som har en felfrekvens på: 1,4 % för metoder såsom spiral och p-stavar, 4 % för p-spruta, 7,2 % för orala preventivmedel (p-piller/minipiller), 12,6 % för kondomer och 20 % för metoden avbrutet samlag.¹

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 börja använda Natural Cycles så fort du är klar. Du kommer att ha ett större antal röda dagar till att börja med men detta kommer att förbättras över tid.
Hormonspiral	Du kan börja använda Natural Cycles dagen efter att den tagits bort.
P-stav	Du kan börja använda Natural Cycles dagen efter att den tagits bort.
P-plåster, P-ring	Du kan börja använda Natural Cycles dagen efter att det 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 tar 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 uppleva en lättare blödning än vad som är normalt för en riktig mens. Vanligtvis kommer den riktiga mensens igång igen efter några veckor. Denna första blödning ska inte anges som "mens".

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.

Om du blir gravid när du använder Natural Cycles

Om din mens är sen och din temperatur inte går ner kommer appen att uppmana dig att ta ett graviditetstest för att bekräfta graviditeten. Om testet är negativt och du inte får din mens inom 48 timmar bör du genomföra ytterligare ett graviditetstest då det första kan ha genomförts när det varit för tidigt för att upptäcka graviditeten. Om testet är positivt bör du ta kontakt med en barnmorska.

Planera en graviditet

När du planerar att bli gravid ska du välja "Planera en graviditet" i samband med att du registrerar dig. Om du redan har ett konto kan du gå till din profilsida i appen och välja "Planera en graviditet". I detta läge visas din fertilitet på en skala för att du ska kunna identifiera dagarna då du har som bäst chans att bli gravid. Samma morgonrutin som tidigare gäller – mät, mata in din data och kontrollera din fertilitetsstatus.



Försöker du bli gravid rekommenderar vi att du gör ett ägglossningstest, 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.

Håll koll på din graviditet

När du väl är gravid fungerar appen som en graviditetskalender och följer din och bebisens utveckling. Fortsätt att mäta din temperatur under graviditeten eftersom det kan visa sig vara användbart för dig och din barnmorska.

Demoläge

Om du för tillfället använder hormonella preventivmedel, eller inte har en termometer än, kan du använda appen i Demoläge. I Demoläge kan du lägga till data eller få en rundvisning i appen. Det här läget är endast i demonstrationssyfte och visar hur appen kommer att se ut när den lärt känna dig och din unika cykel (efter 1–3 cykler).

När du slutar använda hormonella preventivmedel eller har fått hem din termometer kan du lätt komma åt hela versionen av appen genom att trycka på knappen "Påbörja min kostnadsfria månad". Appen kommer nu att fungera som preventivmedel eller som ett verktyg till 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, ber vi dig att följa nedan steg:

1. Använd skydd, såsom en kondom, fram till att felet är avhjälpt.
2. Kontakta vår kundtjänst via help.naturalcycles.com så kommer våra utbildade kundtjänstmedarbetare att hjälpa dig.

Översikt av appen

Din fertilitetsstatus för dagen visas genom olika vyer i appen.

Kalendervy: Idag

Här får du all information du behöver för dagen i en enda vy. Ett fönster där du kan registrera din temperatur kommer automatiskt upp när du öppnar appen på morgonen. När du matat in din data kommer din fertilitetsstatus att synas i form av en färgad cirkel med information inuti. Under cirkeln kommer du att se prognoser för veckan. Du kan lägga till eller uppdatera dina inmatningar, såsom temperatur, mens, eller LH-tester, när som helst genom att klicka på "+".

Kalendervy: Månad

Klicka på "Månad"-fliken i kalendervyn för att få fram din månatliga vy. Här kan du se prognosen för röda och gröna dagar för den kommande månaden, samt när du spås få ägglossning (indikeras med en äggsymbol). Dessa kan komma att ändras över tid och därför bör du endast förlita dig på information i Idag-vyn i preventivt syfte eller i syfte att planera en graviditet. Du kan enkelt se dina tidigare inmatningar genom att klicka på en tidigare dag. Dagarna då du gjort en inmatning är markerade med en "bock".

Kalendervy: Historik

Vyn "Historik" innehåller all information som du hittills har registrerat. Bläddra upp och ner för att visa dina temperaturer, alla tillagda data för varje cykeldag samt en sammanfattning av dina noteringar (visas i grått under temperaturen).

Grafvy

Se en översikt av dina data genom att klicka på grafen i vyn "Idag". Grafen visar din temperaturkurva. Du kan följa dess utveckling allteftersom du har mätt temperaturen. Dra från vänster till höger för att se grafer från tidigare menstruationscykler och klicka "3 cykler" eller "9 cykler" för att jämföra cykler med varandra. Även information om ägglossning, mens och fertila dagar är synlig.

Statistikvy

Den här översikten ger dig en mindre graf över din menstruationscykels statistik. Du ser din cykels längd, regelbundenhet och en detaljerad analys av de tre olika faserna i din menstruationscykel. I jämförelsesyfte visas den genomsnittliga statistiken för alla kvinnor som

använder Natural Cycles längst ned på skärmen. Din cykel börjar på cykeldag 1 (CD1), där den första dagen är din första menstruationsdag och sista dagen är dagen innan din nästa mens börjar.

Offlineläge

När du är offline kan du fortsätta lägga till din temperatur och andra data i appen. Appen beräknar inte din fertilitetsstatus när du är offline. Istället kommer appen att visa en orange cirkel som innebär att din status är "Använd skydd" fram till att du har internetanslutning igen och algoritmen har beräknat dagens fertilitetsstatus.

Profilsida

Denna sida låter dig se och ändra dina personliga inställningar, sekretessinställningar, din prenumeration och de framsteg du nått.

Meddelanden

För att du ska få ut det mesta av Natural Cycles skickar vi meddelanden och användbar information till dig i appen. Dessa meddelanden är skraddarsydd efter din unika cykel och skickas enbart om de är relevanta för dig. Få information om din kropp, kommande mens med mera.

Dessa meddelanden kan även innehålla instruktioner som kan hjälpa dig använda appen på ett bättre sätt, t ex:

- Om du anger en temperatur som är orimligt hög eller låg kommer ett meddelande att begära att du ska verifiera den inmatade temperaturen.
- Om du anger att du haft oskyddat samlag på en röd dag i appen får du ett varningsmeddelande från Natural Cycles.
- Om din mens är försenad och din temperatur inte går ner får du ett meddelande i appen eftersom detta kan tyda på att du är gravid. Meddelandet kommer att rekommendera att du tar ett graviditetstest.
- På vissa dagar kan du få ett meddelande i appen som ber dig att ta ett LH-test. LH-tester är valfria att använda, men kan hjälpa till att öka antalet gröna dagar per cykel.

Påminnelser

Du kan, om du vill, slå på "Påminnelser" i Natural Cycles för att få påminnelser om när du bör använda skydd, ta ett LH-test, förvänta dig PMS, mäta din temperatur och undersöka dina bröst. För att göra det trycker du på klockikonen längst upp till vänster i appen. Notera att du måste tillåta notifieringar från Natural Cycles på din mobil (eller enhet) för att kunna ta emot påminnelser.

Plattformsversion

Natural Cycles programvaruversion: 3.0.0 och senare

Medicinskteknisk enhetsversion: B

Enheter som kan användas för att få tillgång till appen:

- En mobiltelefon med Android OS (version 6 eller senare) eller iOS (version 10 eller senare), internet med 250 kbps hastighet eller snabbare.
- En dator eller surfplatta med en webbläsare: Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps eller snabbare internet.

Allmän information

Förklaring av symboler



Tillverkare

CE 0123 CE-märkning



Varning



Läs användarmanualen före användning

EG-försäkran om överensstämmelse

Tillverkarens namn:

NaturalCycles Nordic AB

Tillverkarens adress:

Luntmakargatan 26,
111 37 Stockholm,
Sverige

Kundtjänst:

help.naturalcycles.com

Enhetsnamn:

Natural Cycles

Vi förklarar härmed att denna produkt uppfyller alla applicerbara krav i direktivet 93/42/EEC för medicintekniska produkter (MDD) och har märket CE0123.

Publiceringsdatum:

Maj 2018

Dokumentversion:

EU & US v2.6