

Natural Cycles

Uživatelská příručka / Návod k použití

Než začnete používat aplikaci Natural Cycles, přečtěte si prosím tento návod.

Návod k použití

Natural Cycles je samostatná softwarová aplikace určená ke sledování plodnosti ženy a prevenci těhotenství (antikoncepce) nebo plánování otěhotnění (početí).

Aplikace Natural Cycles je určena pro dospělé ženy (**od 18 let**) ke sledování plodnosti a prevenci nebo plánování otěhotnění. Natural Cycles je nejvhodnější k antikoncepčnímu používání u žen před menopauzou s celkem pravidelnými a ovulačními menstruačními cykly.

Kontraindikace

Nejsou známy žádné kontraindikace pro používání aplikace Natural Cycles.

Natural Cycles pro vás nemusí být vhodná, pokud

- Máte zdravotní problém, při kterém by mohlo těhotenství být spojeno s výrazným rizikem pro matku nebo plod. Používání Natural Cycles nezaručuje na 100 %, že neotěhotníte. Pokud těhotenství představuje významné riziko, pak byste se měla poradit se svým lékařem, jaká forma antikoncepce je pro vás nejlepší.
- V současné době používáte hormonální antikoncepci nebo podstupujete hormonální léčbu, která zpomaluje ovulaci. Budete mít vysoký počet červených dní. Můžete používat Demo režim, dokud nepřestanete používat hormonální antikoncepci nebo léčbu.
- Máte velmi nepravidelné menstruační cykly. Předpověď plodnosti je za těchto okolností obtížnější a aplikace bude zobrazovat zvýšený počet červených dní, což může snížit vaši spokojenost s aplikací Natural Cycles jako antikoncepční metodou.

Upozornění

- ⚠ Žádná metoda antikoncepce není 100% spolehlivá. Natural Cycles nezaručuje, že nemůžete otěhotnět. Pouze vás na základě informací, které zadáte do aplikace, informuje, zda a kdy můžete otěhotnět.
- ⚠ V červené dny musíte buď abstinovat, nebo používat ochranu, jako např. kondomy, abyste zabránila těhotenství.
- ⚠ Natural Cycles nechrání proti sexuálně přenosným chorobám. K ochraně proti sexuálně přenosným chorobám používejte ochranu, jako např. kondom.
- ⚠ Vždy zkontrolujte svůj stav plodnosti pro daný den. Vezměte na vědomí, že předpovědi plodnosti pro nadcházející dny jsou pouze prognózy a mohou se v budoucnu změnit. Pokud si nejste jisti ohledně svého stavu plodnosti a nemáte přístup k aplikaci, pak abstinujte nebo dočasně používejte ochranu.
- ⚠ Pokud zařízení používáte v Demo režimu, pak to je pouze pro informační nebo instruktážní účely a nezobrazují se žádné skutečné údaje. Informace zobrazené v Demo režimu nepoužívejte k antikoncepčním účelům.

- ⚠ Pokud přestanete používat hormonální antikoncepci, můžete nejprve zažít ukončovací krvácení, které je mnohem světlejší než skutečná menstruace. Skutečnou menstruaci obvykle dostanete o několik týdnů později. Ukončovací krvácení by se nemělo zadávat jako „menstruace“.
- ⚠ Pokud používáte nouzovou antikoncepci (tj. pilulku „ráno poté“), pak byste následujících 7 dní neměla měřit a zadávat svou bazální teplotu, protože další hormony v pilulce ráno poté budou mít vliv na měření. Před pokračováním v používání Natural Cycles byste měla také používat bariérovou metodu antikoncepce, dokud nezačne vaše další menstruace. Vezměte na vědomí, že krvácení, které může nastat poté, co si vezmete nouzovou antikoncepci, není totéž jako běžná menstruace a neměla byste ho zadávat do aplikace.

Preventivní opatření

- Aplikace Natural Cycles může být jako antikoncepce méně vhodná, pokud máte nepravidelné menstruační cykly a/nebo kolísavou teplotu, protože předpověď plodnosti je za těchto okolností obtížnější. Účinnost aplikace Natural Cycles jako antikoncepce neovlivňují nepravidelné cykly, ale můžete zažít zvýšený počet červených dní, což může snížit vaši spokojenost s aplikací Natural Cycles. K tomu může dojít:
 - Pokud přestanete používat hormonální antikoncepci. Návrat do normálního stavu po ukončení hormonální antikoncepce může trvat několik cyklů. Během těchto cyklů byste měla očekávat více červených dní, a proto častěji používat ochranu nebo abstinovat.
 - Pokud máte zdravotní problémy, jako např. vícenásobné ovulace, PCOS nebo problémy související se štítnou žlázou. Aplikaci Natural Cycles můžete stále používat k sledování plodnosti.
 - Pokud kojíte. Během kojení neovulujete, a tudíž budete dostávat pouze červené dny. Aplikaci Natural Cycles můžete stále používat k zjištění, kdy začnete znovu ovulovat.
 - Pokud narazíte na symptomy menopauzy. Aplikaci Natural Cycles můžete stále používat k sledování plodnosti.
- Když začnete používat aplikaci Natural Cycles, bude trvat několik týdnů, než zjistí váš jedinečný cyklus, což bude mít během prvních 1–3 cyklů za následek zvýšený počet červených cyklů. Vyšší počet červených dní je z důvodu zajištění účinnosti aplikace, ale po zjištění vaší ovulace, je pravděpodobné, že budete dostávat více zelených dní. Je důležité poznamenat, že od 1. dne se můžete spolehnout na stav plodnosti indikovaný aplikací.
- Vždy dbejte na to, abyste softwarovou aplikaci aktualizovala a tudíž používala její nejnovější verzi. Natural Cycles doporučuje, abyste v chytrém telefonu nastavila automatické aktualizace aplikace.
- K měření teploty vždy používejte bazální teploměr, abyste zajistila, že naměřené hodnoty budou vždy přesné.
- Vždy postupujte podle pokynů pro „Měření vaší teploty“, abyste zvýšila přesnost detekce ovulace.

Kontrolní seznam

Chcete-li začít s Natural Cycles, pak potřebujete následující:

1. Účet na Natural Cycles

K Natural Cycles můžete přistupovat přes webový prohlížeč tak, že navštívíte www.naturalcycles.com. Chcete-li mít přístup přes aplikaci, pak si aplikaci stáhněte z Google Play na svůj Android nebo z App Store na svůj iPhone nebo tablet iPad. Chcete-li si vytvořit svůj osobní účet, pak postupujte podle registračních kroků. Ujistěte se, že zařízení, které používáte pro přístup k Natural Cycles, je připojeno k internetu. Váš účet na Natural Cycles je osobní a neměl by ho kromě vás používat nikdo další.

2. Bazální teploměr

Chcete-li začít, pak budete potřebovat bazální teploměr. Je citlivější než běžný teploměr, protože zobrazuje dvě desetinná místa. Rozsah změn vaší teploty je celkem malý, takže chcete-li získat z Natural Cycles maximum a mít více zelených dní, pak budete potřebovat správný teploměr. Pokud se zaregistrujete k „ročnímu plánu“ Natural Cycles, pak je v něm zahrnut teploměr. Případně můžete navštívit náš e-shop na shop.naturalcycles.com, kde si ho můžete koupit.

3. Ovulační testy (nepovinné)

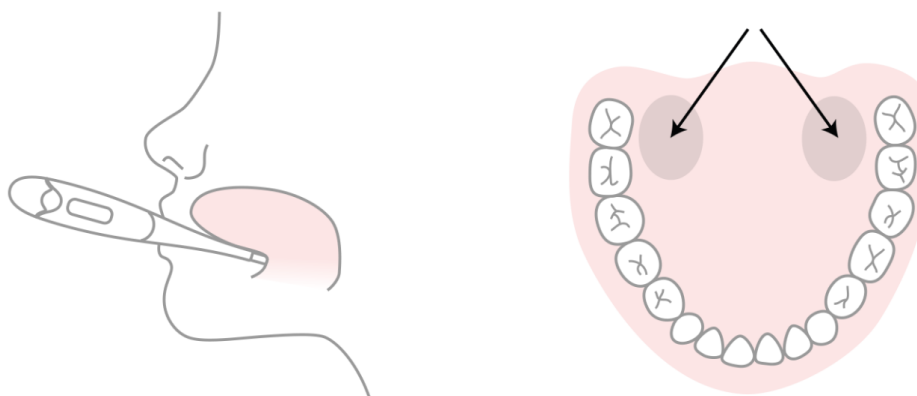
Ovulační testy (LH) jsou nepovinné, ale mohou pomoci s detekcí ovulace. Jsou to jednoduché testy moči, které musíte provést pouze několik dní ze svého cyklu. Výsledky mohou zvýšit počet zelených dní, pokud chcete zabránit otěhotnění, ale nejsou nezbytné pro fungování aplikace. Obzvlášť vám doporučujeme je provádět, pokud máte v plánu otěhotnět, protože pomohou určit vaši ovulaci. Ovulační testy (LH) si můžete koupit v našem e-shopu na shop.naturalcycles.com.

Měření teploty

Jak měřit?

Během měření teploty postupujte podle těchto kroků:

1. Teploměr umístěte pod jazyk a co nejdále do úst vedle kořene jazyka, jak je zobrazeno na níže uvedeném obrázku.



2. Teprve až bude teploměr na správném místě v ústech, zmáčkněte tlačítko.
3. Během měření se snažte nehýbat, zavřete ústa a dýchejte nosem, aby se dovnitř nedostalo příliš mnoho studeného vzduchu.
4. Počkejte, dokud neuslyšíte pípnutí (přibližně 30 sekund).
5. Po provedení měření přidejte teplotu do aplikace.

Ke kontrole správnosti měření můžete použít kalibrační nástroj na „více“ stránce aplikace. Teploměr uloží vaše měření, takže ho můžete později znovu zkontrolovat. To můžete provést tak, že jednou stisknete tlačítko. Na několik sekund se zobrazí uložené měření a poté se teplota resetuje. Tip, jak nezapomenout na měření: Před spaním si dejte teploměr na svůj telefon.

Kdy měřit?

Teplotu měřte pouze jednou denně, ale co nejvíce dní. To vede k lepším výsledkům. Snažte se měřit alespoň pětkrát týdně. Měřte ráno ještě dříve, než vstanete z postele, jako první věc. Měřte přibližně ve stejnou dobu a po podobné délce spánku (+/-2 hodiny).

Kdy neměřit?

Určité okolnosti mohou ovlivnit vaši bazální teplotu a způsobit nepřesnou detekci ovulace a nesprávné zobrazení zelených dnů:

- nepravidelný spánek (+/-2 hodiny než obvykle)
- nespavost
- používání léků ovlivňujících tělesnou teplotu
- nadměrné používání alkoholu nebo pocit kocoviny
- užití drog
- pokud jste daný den ráno měla sex
- nadměrné sportování předchozí večer
- infekce nebo nevolnost
- extrémní stres
- nadměrná pracovní zátěž nebo tlak
- cestování
- posunutí hodiny spánku v předchozích 24 hodinách

Za těchto podmínek buď v daný den neměřte teplotu – pak klepněte na „Dnes přeskočit“ – nebo položku v zobrazení přidání dat označte jako „Odchylující se teplota“. Tímto způsob se měření nepoužije pro výpočet algoritmu.

Antikoncepce: Prevence otěhotnění

Jak to funguje?

Vaše denní ranní rutina:

1. Po probuzení si ráno ještě dříve, než vstanete z postele, jako první věc změřte teplotu.
2. Po provedení měření přidejte teplotu do aplikace. Automaticky se otevře okno pro přidání dat nebo v pravém horním rohu stiskněte ikonu „+“. Můžete přidat také další data jako např. menstruaci nebo výsledek ovulačního testu (LH). Jakmile uložíte dnešní data, pak aplikace vypočítá váš stav pro daný den.
3. Zkontrolujete si stav plodnosti pro daný den. Podle toho, zda potřebujete používat ochranu, dostanete zelený nebo červený den.



Neploďná

V zelené dny nemůžete otěhotnět, protože nejste plodná. Zelené dny jsou značeny pomocí zeleného obrysu kruhu.



Používejte ochranu

V červené dny je velmi pravděpodobné, že jste plodná, a existuje riziko, že otěhotníte. Chcete-li zabránit otěhotnění, pak používejte ochranu (kondom) nebo se vyhněte sexu. Červené dny jsou značeny pomocí červeného obrysu kruhu.

Aplikace také určuje a zobrazuje, kdy máte ovulaci (značeno symbolem vajíčka), a také, kdy jste zadala, že jste měla menstruaci, a kdy očekáváte příští (symbol kapky krve). Aplikace zobrazuje v zobrazení Kalendář také předpovědi vaší plodnosti pro nadcházející dny. Předpovědi se mohou změnit a neměla byste je používat jako konečné výsledky. Proto byste měla svůj stav pro daný den kontrolovat – každý den.

Jak účinná je aplikace Natural Cycles pro antikoncepci?

Aplikace Natural Cycles je při typickém používání účinná na 93 %. Při dokonalém používání, tj. když nikdy nemáte nechráněný styk v červených dnech je aplikace Natural Cycles účinná na 99 %.

Data o používání Natural Cycles byla sesbírána od 22 785 žen, které používaly aplikaci v průměru 9,8 měsíců. Existují tři běžně používané způsoby výpočtu účinnosti metod antikoncepce:

1. Aplikace má **míru selhání metody** 0,5 %, což je měření, jak často zobrazila aplikace nesprávně zelený den, když byla žena ve skutečnosti plodná, a žena otěhotněla poté, co měla v tento zelený den nechráněný pohlavní styk. To znamená, že 5 žen z 1 000, které používaly aplikaci po dobu jednoho roku, otěhotní kvůli tomuto typu selhání.
2. Aplikace má **míru selhání při dokonalém používání** 1,0, což znamená, že 10 žen z 1 000, které používaly aplikaci po dobu jednoho roku, otěhotní kvůli tomu, že buď:
 - a. Měly nechráněný pohlavní styk v zelený den, který byl nesprávně označen jako neplodný (tj. selhání metody); nebo
 - b. Měly pohlavní styk v červený den, ale zvolená metoda antikoncepce selhala.
3. Aplikace má **typickou míru selhání** 6,8, což znamená, že celkem 68 žen z 1000 otěhotní během jednoho roku ze všech možných důvodů (tj. nesprávně označené zelené dny, nechráněný pohlavní styk v červené dny nebo selhání metody antikoncepce v červené dny).

Míry těchto selhání jsou v rozsahu ostatních metod antikoncepce, které byly nahlášeny jako 1,4 % pro dlouhodobou antikoncepci jako např. nitroděložní tělísko (IUD) nebo implementovaná zařízení uvolňující hormony, 4 % pro injekční hormony, 7,24 % pro orální antikoncepci („tabletky“), 12,6 % pro kondomy a 20 % pro přerušovanou soulož.¹

Pokyny, pokud přestáváte používat hormonální antikoncepci

Typy ochrany	Kdy můžete začít používat aplikaci Natural Cycles?
Pilulka (kombinovaná, střední nebo mini)	Doporučujeme, abyste dokončila všechny aktivní pilulky balení. Aplikaci Natural Cycles můžete začít používat ihned po dokončení. Na začátku budete mít vysoký počet červených dní, ale toto se v průběhu času zlepší.
IUS (nitroděložní systém)	Aplikaci Natural Cycles můžete začít používat další den po odebrání.
Antikoncepční implantát	Aplikaci Natural Cycles můžete začít používat další den po odebrání.

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.

Hormonální náplast, hormonální antikoncepční kroužek	Aplikaci Natural Cycles můžete začít používat další den po odebrání. Na začátku budete mít vysoký počet červených dní, ale toto se v průběhu času zlepší.
Antikoncepční injekce	Aplikaci Natural Cycles můžete začít používat poté, co odezní účinek injekce. Toto trvá 8–13 týdnů v závislosti na tom, jakou jste měli injekci.

Pokud přestanete používat hormonální antikoncepci, nejprve můžete zažít ukončovací krvácení, které je mnohem světlejší než skutečná menstruace. Skutečnou menstruaci obvykle dostanete o několik týdnů později. Ukončovací krvácení byste neměla do aplikace zadávat jako „menstruaci“.

Pokud otěhotníte s Natural Cycles

Pokud došlo ke zpoždění menstruace a vaše teplota se nesníží, pak je možné, že jste těhotná. Aplikace vám doporučí udělat si těhotenský test, abyste potvrdila těhotenství. Pokud je test negativní a do 48 hodin nedostanete menstruaci, měla byste si udělat další těhotenský test pro případ, že by první test byl proveden příliš brzy na zjištění těhotenství. Pokud je test pozitivní, pak si prosím promluvte s lékařem.

Plánování otěhotnění

Pokud tuto aplikaci používáte k plánování otěhotnění, pak tuto možnost vyberte během nastavování svého osobního zážitku. Uvidíte více detailních informací o své plodnosti. V tomto režimu se vaše plodnost zobrazuje jako měřítko, abyste mohla snadno zjistit, ve které dny je nejpravděpodobnější, že otěhotníte.



V některé dny vás Natural Cycles vyzve, abyste si kvůli zvýšení přesnosti detekce ovulace pro výpočet plodnosti udělala test LH (ovulační test). Toto je nepovinné. Pokud máte v plánu otěhotnět, pak vám důrazně doporučujeme, abyste si provedla ovulační test, protože výskyt LH se shoduje s většinou vašich nejplodnějších dní. Pokud máte zpožděnou menstruaci a nevypadá to, že by vaše teplota klesla, pak vám doporučujeme udělat si test a zjistit, zda nejste těhotná.

Sledování těhotenství

Jakmile jste těhotná, pak se aplikace změní na sledování těhotenství a bude sledovat váš vývoj i vývoj vašeho dítěte. Ujistěte se, že během těhotenství budete nadále měřit teplotu, protože to může zdravotnímu personálu poskytnout užitečné informace.

Demo režim

Pokud v současné době užíváte hormonální antikoncepci nebo ještě nemáte teploměr, můžete aplikaci používat v Demo režimu. V Demo režimu můžete přidávat údaje nebo si prohlédnout aplikaci. Toto je pouze pro demonstrační účely. Tento režim napodobuje, jak aplikace může vypadat poté, co získá informace o vás a vašem jedinečném cyklu (po 1–3 cyklech).

Jakmile přestanete používat hormonální antikoncepci nebo obdržíte teploměr, budete moci snadno přistoupit k plné verzi aplikace klepnutím na tlačítko „Zahájit můj měsíc zdarma“. Aplikace bude nyní fungovat pro antikoncepci a plánování těhotenství.

Problémy/Řešení problémů

Pokud nemůžete aplikaci otevřít, aplikace nefunguje správně nebo máte podezření, že s vašimi předpověďmi je něco v špatně, pak prosím postupujte podle níže uvedených kroků:

1. Používejte ochranu, jako např. kondom, dokud chyba nebude odstraněna.
2. Kontaktujte prosím náš tým zákaznické podpory na help.naturalcycles.com a naši vyškolení agenti podpory vám pomohou.

Přehled aplikace

Stav vaší plodnosti pro daný den se zobrazuje v různých zobrazeních aplikace.

Dnešní zobrazení

Tato obrazovka poskytuje jeden pohled na všechny potřebné informace. Když ráno otevřete aplikaci, pak se automaticky otevře obrazovka pro zadání vaší teploty. Jakmile zadáte naměřenou hodnotu, den získá zelenou nebo červenou barvu. V červený den byste měla používat ochranu. Chcete-li přidat data jako např. teplotu, menstruaci nebo testy LH, pak klepněte na „+“. Kdykoliv můžete vstoupit do aplikace a aktualizovat svou teplotu nebo data.

Měsíční zobrazení

Chcete-li vstoupit do měsíčního zobrazení, pak klepněte na kartu „Měsíc“. Zde můžete vidět předpovědi vašich červených a zelených dní pro daný měsíc. To se může změnit v průběhu času a neměli byste je používat jako konečný výsledek. Můžete vidět, kdy budete mít ovulaci a menstruaci. Můžete také snadno přistoupit k minulým datům tak, že klepnete na daný den. Dny, kdy jste zadala data, jsou označeny pomocí „zaškrtnutí“.

Zobrazení historie

Karta „Historie“ je záznamem všech dat, které jste kdy zadala. Posunujte obrazovku nahoru nebo dolů, abyste zobrazila naměřené hodnoty teploty a výtažek z poznámek zobrazených v níže uvedené šedé oblasti.

Zobrazení grafu

K zobrazení můžete přistoupit tak, že v sekci „Dnešní zobrazení“ klepnete na ikonu grafu. Graf je vizualizací křivky vaší teploty. Sledujte její vývoj, když pokračujete v měření během cyklu. Posunujte prstem doleva nebo doprava, abyste zobrazila grafy svého minulého cyklu, a klepněte na „3 cykly“ nebo „9 cyklů“, abyste je navzájem porovnali. V horní části grafu můžete vidět zaznamenaný sex a menstruaci. Barvy značí plodné dny a ovulaci.

Zobrazení statistiky

Toto zobrazení vám poskytne přehled, jak vypadá graf statistiky vašeho cyklu a váš průměrný cyklus. Uvidíte délku svého cyklu, pravidelnost a detailní analýzu tří fází menstruačního cyklu – folikulární, luteální a ovulační fáze. Pod vaší statistikou se pro porovnání zobrazuje průměrná statistika všech žen, které používají Natural Cycles. Váš cyklus začíná v den cyklu 1 (CD1) prvním dnem vaší menstruace a končí, když začíná vaše příští menstruace.

Režim off-line

Když jste off-line, můžete i nadále do aplikace zadávat teplotu a další údaje. Když jste off-line, aplikace neprovádí výpočet vašeho stavu plodnosti. Místo toho bude aplikace zobrazovat oranžový obrysový kruh indikující stav jako „Používejte ochranu“, dokud nebudete opět on-line a algoritmus nevypočítá dnešní stav plodnosti.

Profilová stránka

Tato stránka vám umožňuje zobrazit a změnit osobní nastavení, plán předplatného a také zobrazit získané výsledky. Výsledky vám pomáhají sledovat svou cestu cyklů.

Zprávy v aplikaci

Toto jsou laskavá připomenutí a užitečné informace, které vám posíláme, abyste ze svého zážitku z Natural Cycles získala maximum. Zprávy jsou přizpůsobené vašemu unikátnímu cyklu a posíláme je, pouze pokud se vás týkají. Zjistěte více o svém těle, své menstruaci a další informace. Zprávy mohou obsahovat také pokyny k lepšímu používání aplikace, jako např.:

- Pokud zadáte teplotu, která je nepřiměřeně vysoká nebo nízká, zpráva vás bude ihned informovat, abyste ověřili zadanou teplotu.
- Pokud do aplikace Natural Cycles zadáte, že jste v červený den měla nechráněný sex, pak se zobrazí varovná zpráva.
- Zpráva v aplikaci se odešle, pokud máte zpoždění menstruace a teplota se nesníží, protože to značí, že můžete být těhotná. Zpráva vám doporučí, abyste si udělala těhotenský test.
- V některé dny vás zpráva v aplikaci požádá, abyste si udělala test LH. Testy LH jsou nepovinné, ale mohou pomoci zvýšit počet zelených dní na cyklus.

Připomenutí

Máte-li zájem o průvodce používáním, pak můžete v Natural Cycles nastavit následující „Připomenutí“. To uděláte tak, že v levém horním rohu aplikace stisknete ikonu zvonku. Vezměte na vědomí, že pokud chcete dostávat tato oznámení, pak musíte v nastavení svého zařízení povolit pro aplikaci Natural Cycles nabízená oznámení.

Popis platformy

Natural Cycles verze aplikace: 3.0.0 a vyšší

Verze zdravotnického zařízení: B

Zařízení, která lze používat pro přístup k aplikaci:

- Mobilní telefon se systémem Android (verze 6 nebo vyšší) nebo iOS (verze 10 nebo vyšší), připojení k internetu 250 kbps nebo rychlejší.
- Počítač nebo tablet s internetovým prohlížečem: Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. Připojení k internetu 250 kbps nebo rychlejší.

Všeobecné informace

Vysvětlení symbolů



Výrobce

CE 0123 Značka CE



Upozornění



Konzultujte s návodem k použití

PROHLÁŠENÍ EC O SHODĚ

Název výrobce:

NaturalCycles Nordic AB

Adresa výrobce:

Luntmakargatan 26,
111 37 Stockholm,
Švédsko

Zákaznická podpora:

help.naturalcycles.com

Název zařízení:

Natural Cycles

Prohlašujeme, že tento produkt splňuje všechny příslušné požadavky Směrnice 93/42/EEC pro zdravotnická zařízení (MDD) a nese značku CE0123.

Datum zveřejnění:

Květen 2018

Verze dokumentu:

EU & US v2.6