

Natural Cycles

Brukermanual / Bruksanvisning

Les denne manualen før du begynner å bruke Natural Cycles.

Indikasjoner for bruk

Natural Cycles er et frittstående program som skal overvåke en kvinnes fertilitet, og kan brukes til å forhindre graviditet (prevensjon), eller planlegge en graviditet (unnfangelse).

Natural Cycles er ment for bruk av voksne kvinner (**18 år og eldre**) til å overvåke fertiliteten deres for å forhindre eller planlegge graviditet. Natural Cycles er mest egnet for prevensjonsbruk av premenopausale kvinner med ganske regelmessige og ovulatoriske menstruasjonssykluser.

Kontraindikasjoner

Det er ingen kjente kontraindikasjoner ved bruk av Natural Cycles

Natural Cycles er kanskje ikke riktig for deg hvis

- Du har en medisinsk tilstand der svangerskapet vil være forbundet med en betydelig risiko for moren eller fosteret. Bruk av Natural Cycles garanterer ikke 100 % for at du ikke blir gravid. Hvis graviditet utgjør en betydelig risiko, bør du snakke med legen din om det beste prevensjonsalternativet for deg.
- Du for tiden tar hormonell prevensjon, eller gjennomgår hormonell behandling, som hindrer eggløsning. I dette tilfellet applikasjonen vil vise røde dager. Du kan bruke Demomodus til du avslutter bruken av hormonell prevensjon eller behandling.
- Du har svært uregelmessige menstruasjonssykluser. Å forutsi fruktbarheten er vanskeligere under disse omstendighetene, og applikasjonen vil vise et økt antall røde dager, noe som kan redusere tilfredsheten med Natural Cycles som prevensjonsmetode.

Advarsler

- ⚠ Ingen prevensjonsmetode er 100 % sikker. Natural Cycles garanterer ikke for at du ikke blir gravid, den bare informerer deg om, og når, du kan bli gravid basert på informasjonen du legger inn i applikasjonen.
- ⚠ På røde dager må du enten avstå eller bruke beskyttelse, for eksempel kondomer, for å unngå graviditet.
- ⚠ Natural Cycles beskytter ikke mot seksuelt overførbare infeksjoner (SOI). Bruk beskyttelse, for eksempel kondom, for å beskytte deg mot SOI.
- ⚠ Sjekk alltid fertilitetsstatusen din for dagen. Vær oppmerksom på at fertilitetsforutsigelser for kommende dager bare er forutsigelser, og kan endres i fremtiden. Hvis du er usikker på fertilitetsstatusen din, og ikke har tilgang til appen, må du avstå eller bruke beskyttelse i mellomtiden.

- ⚠ Hvis du bruker enheten i Demomodus, er dette kun til informasjons- eller instruksjonsformål, og det er ikke ekte data som vises. Ikke bruk informasjonen som vises i Demomodus til prevensjonsformål.
- ⚠ Når du slutter med hormonell prevensjon, kan du først oppleve en bortfallsblødning, som er mye lettere enn den faktiske menstruasjonen. Den faktiske menstruasjonen får du normalt først noen uker senere. Bortfallsblødning skal ikke legges inn som «menstruasjon».
- ⚠ Hvis du bruker nødprevensjon (dvs. «angrepillen»), bør du avstå fra å måle og legge inn basaltemperaturen de neste 7 dagene, da de ekstra hormonene i angrepillen påvirker målingene dine. Du bør også bruke en barrieremetode som prevensjon frem til neste menstruasjon starter, før du fortsetter med Natural Cycles. Vær oppmerksom på at blødningen du kan oppleve etter å ha tatt nødprevensjon, ikke er den samme som den vanlige menstruasjonen, og den skal ikke legges inn i appen.

Forholdsregler

- Natural Cycles kan som prevensjonsmiddel være mindre egnet for deg hvis du har uregelmessige menstruasjonssykluser og/eller svingende temperaturer, siden det å forutsi fertiliteten er vanskeligere under disse forholdene. Natural Cycles' effektivitet som prevensjonsmiddel påvirkes ikke av uregelmessige sykluser, men du vil oppleve et økt antall røde dager, som kan redusere tilfredsheten med Natural Cycles. Dette kan være tilfelle:
 - **Hvis du slutter med hormonell prevensjon.** Det kan ta flere sykluser etter å ha sluttet med hormonell prevensjon før de blir mer regelmessige igjen. Du bør forvente flere røde dager i løpet av disse syklusene, og forvent derfor å bruke beskyttelse eller avstå hyppigere.
 - **Hvis du har medisinske tilstander som flere egglosninger, PCOS eller skjoldbruskkjertelrelaterte tilstander.** Du kan fortsatt bruke Natural Cycles for å overvåke fertiliteten din.
 - **Hvis du ammer.** Hvis du ammer har du ikke egglosning, og du vil derfor bare få røde dager. Du kan fortsatt bruke Natural Cycles til å oppdage når egglosningen starter igjen.
 - **Hvis du opplever symptomer på overgangsalder.** Du kan fortsatt bruke Natural Cycles for å overvåke fertiliteten din.
- Når du begynner å bruke Natural Cycles, vil det ta et par uker å bli kjent med den unike syklusen din, noe som resulterer i et økt antall røde dager i løpet av de første 1–3 syklusene. Økningen i antall røde dager er for å sikre at appen er virkningsfull, men når den har oppdaget egglosningen din, vil du sannsynligvis få flere grønne dager. Det er viktig å merke seg at du kan stole på fertilitetsstatusen som er angitt av appen fra dag 1.
- Sørg alltid for å oppdatere appens programvare, slik at du har den nyeste versjonen. Natural Cycles anbefaler at du stiller inn smarttelefonen din til å oppdatere appen automatisk.
- For å sikre at temperaturmålingene er nøyaktige, må du alltid bruke et basaltermometer til å ta temperaturen.
- Følg alltid instruksjonene under «Måle temperaturen» for å øke nøyaktigheten for påvisning av egglosning.

Sjekkliste

For å komme i gang med Natural Cycles trenger du følgende:

1. En Natural Cycles-konto

Du får tilgang til Natural Cycles via nettleseren din ved å gå til www.naturalcycles.com. Du får tilgang til appen ved å laste ned programmet til Android, iPhone eller iPad fra Google Play eller App Store. Følg registreringstrinnene for å opprette din personlige konto. Sørg for å være koblet til Internett med enheten du bruker Natural Cycles på. Din konto på Natural Cycles er personlig og skal ikke brukes av andre enn deg.

2. Et basaltermometer

For å komme i gang trenger du et basaltermometer; dette er mer følsomt enn et vanlig febertermometer, ettersom det viser to desimaler. Variasjonsbredden for hvor mye temperaturen din endres er ganske liten, så for å få mest mulig ut av Natural Cycles og få flere grønne dager, trenger du et riktig termometer. Hvis du velger Natural Cycles årlige abonnement, er et termometer inkludert. Du kan også besøke nettbutikken vår på shop.naturalcycles.com for å kjøpe et der.

3. Eggløsningstest (valgfritt)

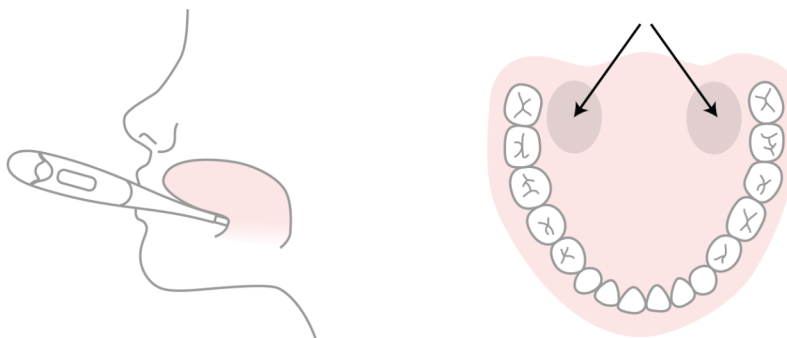
Eggløsningstester (LH-tester) er valgfrie, men kan bidra til å påvise eggløsning. Dette er enkle urintester du bare behøver å ta på enkelte dager i løpet av menstruasjonssyklusen. Resultatene kan øke antall grønne dager hvis du ønsker å forebygge graviditet, men disse testene er ikke nødvendige for at appen skal fungere. Vi anbefaler spesielt å ta dem hvis du planlegger graviditet, da de vil hjelpe deg å fastslå eggløsning. Du kan kjøpe eggløsningstester (LH-tester) i nettbutikken vår på shop.naturalcycles.com.

Måle temperaturen

Slik måler du

Følg disse trinnene når du måler temperaturen:

1. Plasser termometeret i munnen under tungen, så langt bak som du kommer, ved siden av tungen roten som vist på bildet under.



2. Ikke trykk på På-knappen før termometeret er på plass inne i munnen.
3. Prøv å holde deg i ro under målingen; lukk munnen for å holde kjølig luft ute, og pust gjennom nesen.
4. Vent til det piper (ca. 30 sekunder).
5. Når du har lest av temperaturen, legg den inn i appen.

Du kan bruke kalibreringsverktøyet på «Mer»-siden din i appen for å sjekke om du måler riktig. Termometeret vil lagre avlesingen, slik at du kan sjekke avlesingen din igjen senere. Dette gjør du ved å trykke på knappen én gang. Den lagrede avlesingen vil da vises i et par sekunder før temperaturen nullstilles. Et tips for å huske å måle: Legg termometeret oppå telefonen din før du går til sengs.

Når du skal måle

Mål temperaturen kun én gang per dag, men på så mange dager som mulig – det vil føre til bedre resultater. Ta sikte på å måle minst 5 ganger per uke.

Mål med en gang du våkner om morgenen, før du står opp og går ut av sengen. Mål på omtrent samme tid hver morgen, og etter omtrent like mange timers søvn (+/- 2 timer).

Når du ikke skal måle

Visse omstendigheter kan påvirke basaltemperaturen din, og kan bidra til feilaktig påvisning av egglosning og feilaktig tildeling av grønne dager:

- uregelmessig søvn (± 2 timer avvik fra normalen)
- søvnløshet
- bruk av medisiner som kan påvirke kroppstemperaturen
- stort alkoholkonsum og bakrus
- røyking eller bruk av narkotiske stoffer
- etter å ha hatt sex samme morgen
- etter intensiv sportslig aktivitet kvelden før
- hvis du har en infeksjon eller føler deg syk
- samt hvis du er stresset
- har stort arbeidspress eller har det hektisk
- har jobbet nattskift de siste 24 timen

Under disse omstendighetene bør du enten ikke måle temperaturen din den dagen – da kan du trykke på 'Hopp over dagens måling' – eller markere oppføringen som «Avvikende temperatur» i «Legg inn data»-visningen. Målingen vil da ikke bli tatt med i algoritmeberegningen.

Prevensjon: Forebygge graviditet

Hoe het werkt

Din daglige morgenrutine:

1. Mål temperaturen med en gang du våkner om morgenen, før du står opp og går ut av sengen.
2. Når du har lest av temperaturen, legg den inn i appen. Visningen for å legge inn data vil automatisk åpnes, eller du kan trykke på «+»-ikonet i øvre høyre hjørne. Du kan også legge til mer informasjon, som for eksempel menstruasjon eller resultatet av en egglosningstest (LH-test). Når du lagrer informasjon for dagen, vil appen beregne din fertilitetsstatus den dagen.
3. Sjekk din daglige fertilitetsstatus. Du vil få en grønn eller en rød dag, som viser om du trenger å bruke beskyttelse.

**Grønn= Ikke fruktbar**

På grønne dager kan du ikke bli gravid – du er ikke fertil. Grønne dager er omringet av en grønn sirkel.

**Rød= Bruk beskyttelse**

På røde dager er sjansene store for at du er fertil, og du risikerer å bli gravid. Bruk beskyttelse (kondom) eller avstå fra sex for å hindre graviditet. Røde dager er omringet av en rød sirkel.

Appen vil identifisere og anslå egglosning (eggsymbol), samt når du har fått eller kan forvente å få menses (bloddråpesymbol). Appen viser også en prognose for kommende dager i kalendervisningen. Prognosene kan endre seg og må ikke anses som et endelig resultat, hvilket gjør at du alltid bør sjekke dagens status – hver eneste dag.

Hvor sikker er Natural Cycles som prevensjon?

Natural Cycles er 93 % sikker ved vanlig bruk. Ved perfekt bruk, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 99 % sikker.

Data angående bruken av Natural Cycles har blitt samlet inn fra 22 785 kvinner som brukte appen 9,8 måneder i gjennomsnitt 9,8. Det er tre vanlige metoder for å regne ut effektiviteten av ulike former for prevensjon:

1. Appen har en **metode-feilmargin på 0,5**, som er en måling av hvor ofte appen feilaktig viser grønn dag når kvinnen er fruktbar, og hvor kvinnen har blitt gravid som følge av ubeskyttet samleie på denne grønne dagen. Dette betyr at 5 av 1000 kvinner som bruker appen i ett år vil bli gravide som følge av denne feilen.
2. Appen har en **feilmargin på korrekt bruk på 1,0** som betyr at 10 av 1000 kvinner som bruker appen i ett år og som har blitt gravide, blir det fordi:
 - a. De hadde ubeskyttet samleie på en grønn dag, men som var en feilaktig indikasjon på en ikke-fruktbar dag (f.eks. metodefeil fra appens side); eller
 - b. De hadde beskyttet samleie på en rød dag, men den valgte prevensjonstypen feilet.
3. Appen har en **generell feilmargin på 6,8** som betyr at 68 av 1000 kvinner blir gravide i løpet av ett års bruk som følge av en rekke ulike årsaker (f.eks. feilaktig indikasjon av ikke-fruktbar dag, ubeskyttet samleie på rød dag, valgt prevensjonstype feilet på rød dag).

Disse feilmarginene er innenfor marginene til andre kjente prevensjonsmetoder, som er rapportert med en feilmargin på 1,4 % for langvarige prevensjonsmidler som spiral og implanterte hormonpreparater, 4 % for injiserte hormoner, 7,2 % for orale prevensjonsmidler (p-pillen), 12,6 % for kondomer, og 20 % for avbrutt samleie uten annen prevensjon.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.

Instruksjoner hvis du slutter med hormonell prevensjon

Type prevensjon	Når kan du starte med Natural Cycles?
Pillen (Kombinasjon, middels eller mini)	Vi anbefaler at du fullfører alle aktive piller i pakken. Du kan begynne å bruke Natural Cycles så fort du er ferdig. Du vil ha et høyt antall røde dager til å begynne med, men dette vil bli bedre over tid.
Hormonspiral	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet.
Prevensjonsimplantat	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at det er fjernet.
Prevensjonsplaster, P-ring	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at det er fjernet. Du vil ha et høyt antall røde dager til å begynne med, men dette vil bli bedre over tid.
P-sprøyte	Du kan begynne å bruke Natural Cycles når effekten av injeksjonen er borte. Dette tar 8–13 uker, avhengig av type injeksjon.

Når du slutter med hormonell prevensjon, kan du først oppleve en bortfallsblødning, som er mye lettere enn den faktiske menstruasjonen. Den faktiske menstruasjonen får du normalt først noen uker senere. Bortfallsblødning skal ikke legges inn i appen som «menstruasjon».

Hvis du blir gravid på Natural Cycles

Hvis menstruasjonen er forsinket og temperaturen din ikke faller, kan det være at du er gravid, og appen vil oppfordre deg til å ta en graviditetstest for å bekrefte graviditeten. Hvis testen er negativ, og du ikke får menstruasjon innen 48 timer, bør du ta en annen graviditetstest i tilfelle den første testen ble tatt for tidlig til å oppdage graviditeten. Snakk med legen din dersom testen er positiv.

Planlegge graviditet

Hvis du bruker appen for å planlegge graviditet – dette kan velges enten når du legger inn personlig informasjon eller i innstillingene – vil du se mer detaljert informasjon om fruktbarheten din. I denne modusen vises fertiliteten som en skala, slik at du enkelt kan identifisere dagene du har størst sjanse for å bli gravid.



Maksimal
fertilitet

Svært
høy
fertilitet

Høy
fertilitet

Middels
fertilitet

Lav
fertilitet

Svært lav
fertilitet

Uvisst

Lite trolig
fertilitet

På enkelte dager vil Natural Cycles be deg om å ta en LH-test (eggløsningstest) for å øke nøyaktigheten i anslaget av eggøsning. Det er opp til deg om du vil ta disse. Når du planlegger en graviditet, anbefaler vi deg på det sterkeste å ta eggøsningstester, siden forekomsten av LH (luteiniserende hormon) sammenfaller med de mest fertile dagene. Hvis mensesyklusen er forsinket og temperaturen din ikke ser ut til å avta, anbefaler vi deg å ta en graviditetstest for å fastslå en eventuell graviditet.

Følge graviditeten

Når du blir gravid, vil appen gjøres om til en graviditetsovervåker som følger din og fosterets utvikling. Fortsett med å måle temperaturen gjennom hele svangerskapet – det kan gi både deg selv og helsepersonellet nyttig informasjon.

Demomodus

Hvis du for tiden bruker hormonell prevensjon, eller ikke har et termometer enda, kan du bruke appen i Demomodus. I Demomodus kan du legge til data, eller få en gjennomgang av appen. Dette er bare for demonstrasjonsformål. Denne modusen etterligner hvordan appen kan se ut når den blir kjent med deg og den unike syklusen din (etter 1-3 sykluser).

Når du slutter å bruke hormonell prevensjon, eller har mottatt termometeret, kan du enkelt få tilgang til den fullstendige versjonen av appen ved å trykke på knappen «Start min gratismåned». Appen vil nå fungere som prevensjon, eller for å planlegge en graviditet.

Problemer/feilsøking

Hvis du ikke får tilgang til programmet, programmet feiler, eller hvis du mistenker at noe er galt med forutsigelsene, kan du følge trinnene nedenfor:

1. Bruk beskyttelse, for eksempel kondom, til feilen er løst.
2. Ta kontakt med servicedesk via help.naturalcycles.com, og du vil få hjelp av våre kompetente supportagenter.

App-oversikt

Dagens fertilitetsstatus vises på forskjellige steder i appen.

«I dag»-visningen

På denne skjermvisningen får du et samlet overblikk over alle opplysningene du trenger. En skjerm for å legge inn temperaturen kommer automatisk opp når du åpner appen om morgenen, og når du har skrevet inn avlesingen, får du tildelt en grønn eller en rød dag. På røde dager bør du bruke beskyttelse. Trykk på «+» for å legge til informasjon som temperatur, menstruasjon eller LH-test. Du kan gå inn i appen og oppdatere temperatur eller informasjon når som helst.

«Måned»-visningen

Trykk på «Måned»-fanen i kalendervisningen for å få tilgang til månedsvisning. Her kan du se en prognose for røde og grønne dager for denne måneden. Disse kan imidlertid endre seg over tid og må ikke tolkes som et endelig resultat. Du kan se når du kan forvente eggøsning og menstruasjon og enkelt få tilgang til tidligere informasjon ved å trykke på en bestemt dag. Dager du har lagt inn informasjon for er merket med en hake.

«Historikk»-visning

«Historikk»-fanen viser en logg over all informasjon som du tidligere har lagt inn. Rull opp og ned for å se temperaturavlesninger og syklusdager. Du vil også se et utdrag av merknadene dine i grått nedenfor.

«Kurve»-visningen

Åpne visningen ved å trykke på diagramikonet i «I dag»-visningen. Kurven er en visualisering av temperaturkurven din. Se den utvikle seg mens du fortsetter å måle gjennom hele syklusen. Sveip til venstre eller høyre for å vise grafer av tidligere sykluser, og trykk på «3 sykluser» eller «9 sykluser» for å sammenligne dem med hverandre. Du kan se loggede samleier øverst på grafen, og menstruasjon, fertile dager og eggløsning er angitt med farger.

«Statistisk»-visningen

Denne visningen gir deg en oversikt over statistikk om syklusen din og fremstiller den gjennomsnittlige syklusen din som en graf. Du vil se sykluslengde, regelmessighet og en detaljert analyse av de tre fasene av menstruasjonssyklusen – proliferasjons-, sekresjons- og egglosningsfasen. Under din egen graf kan du se gjennomsnittlig statistikk for alle kvinner som bruker Natural Cycles, slik at du kan sammenligne. Menstruasjonssyklusen begynner på syklusens dag1 (CD1), den første dagen i menstruasjonen, og slutter den dagen den påfølgende menstruasjonen starter.

Frakoblet modus

Når du er frakoblet, kan du fortsette å legge til temperatur og andre data i appen. Når du er frakoblet, beregner ikke appen fertilitetsstatusen din. I stedet vil appen vise en oransjeformet sirkel som angir statusen din som «Bruk beskyttelse» til du er tilbake online og algoritmen har beregnet dagens fertilitetsstatus.

Profilside

På denne siden kan du vise og endre personlige innstillinger og abonnementet ditt, samt se resultatene dine. Oppnådde resultater hjelper deg med å holde oversikt over hele menstruasjonssyklusen.

Meldinger i appen

Dette er vennlige påminnelser og nyttig informasjon vi sender deg, slik at du kan få mest mulig ut av Natural Cycles. Meldingene er skreddersydde til din unike syklus og sendes kun dersom de er relevante for deg. Lær mer om kroppen din, få vite når neste mens kommer med mer. Meldingene kan også inneholde instruksjoner for bedre bruk av appen, som for eksempel:

- Hvis du legger inn en temperatur som er urimelig høy eller lav, vil en melding umiddelbart informere deg om å korrigere den angitte temperaturen.
- Hvis du legger inn at du hadde ubeskyttet sex på en rød dag i Natural Cycles-appen, vises det en advarsel.
- En melding i appen vil bli sendt til deg hvis menstruasjonen er forsinket og temperaturen ikke faller, da dette indikerer at du kan være gravid. Meldingen vil oppfordre deg til å ta en graviditetstest.
- På enkelte dager vil en melding i appen be deg om å ta en egglosningstest. Egglosningstester er valgfrie, men kan bidra til å øke antall grønne dager per syklus.

Påminnelser

Du kan velge å opprette «Påminnelser» i Natural Cycles for å hjelpe deg underveis. Det gjør du ved å trykke på klokkeikonet øverst i venstre hjørne i appen. Vær oppmerksom på at du må aktivere pushvarsler i Natural Cycles i enhetsinnstillingene for å motta disse.

Plattformbeskrivelse

Natural Cycles App-versjon: 3.00 og nyere
Medisinsk utstyr-versjon: B

Enheter som kan brukes for å få tilgang til applikasjonen:

- Mobiltelefon: Android OS (versjon 6 eller nyere) eller iOS (versjon 10 eller nyere), 250 kbps eller raskere internett.
- En datamaskin eller nettbrett med nettleser: Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps eller raskere internett.

Generell informasjon

Symbolforklaring



Produsent

CE 0123 CE-merke



Advarsel



Se bruksanvisningen

EC SAMSVARSERKLÆRING

Produsentens navn:
NaturalCycles Nordic AB

Produsentens adresse:
Luntmakargatan 26,
111 37 Stockholm,
Sverige

Kundestøtte:
help.naturalcycles.com

Enhetsnavn:
Natural Cycles

Vi erklærer at produktet oppfyller alle krav i Direktiv 93/42/EEC for medisinsk utstyr (MDD) og er merket med CE0123.

Publiseringsdato:
Mai 2018

Dokumentversjon:
EU & US v2.6