

# Natural Cycles

## Brugervejledning

Læs denne vejledning, inden du begynder at bruge Natural Cycles.

### Anvendelsesområder

Natural Cycles er et selvstændigt softwareprogram beregnet til at overvåge en kvindes fertilitet, og programmet kan bruges til at undgå en graviditet (prævention) eller at planlægge en graviditet (befrugtning).

Natural Cycles er beregnet til brug for voksne kvinder (**18 år og ældre**) til at overvåge deres fertilitet for at undgå eller planlægge en graviditet. Natural Cycles er bedst egnet til præventiv brug for præmenopausale kvinder (kvinder, der ikke har nået overgangsalderen) med nogenlunde regelmæssig ægløsning og menstruationscyklus.

### Kontraindikationer

Der er ingen kendte kontraindikationer ved brug af Natural Cycles.

### Natural Cycles er måske ikke noget for dig, hvis

- Hvis du har lidelse, hvor graviditet vil være forbundet med en betydelig risiko for moderen eller fosteret. Brug af Natural Cycles garanterer ikke 100 %, at du ikke bliver gravid. Hvis graviditet udgør en betydelig risiko, bør du tale med din læge, om hvilken præventionsmulighed der er bedst for dig.
- Du tager i øjeblikket hormonal prævention eller er i hormonal behandling, der forhindrer ægløsning. Natural Cycles vil primært give røde dage, hvis du ikke har ægløsning. Du kan bruge demotilstanden, indtil du afbryder din hormonale prævention eller behandling.
- Du har yderst uregelmæssig menstruationscyklus. Det er sværere at prognosticere din fertilitet under disse omstændigheder, og programmet vil vise et øget antal røde dage, og det kan mindske din tilfredshed med Natural Cycles som en præventiv metode.

### Advarsler

- ⚠ Ingen præventionsmetode er 100 % sikker. Natural Cycles garanterer ikke, at du ikke kan blive gravid. Natural Cycles oplyser dig blot om, hvorvidt og hvornår du kan blive gravid baseret på den information, som du indtaster i programmet.
- ⚠ På røde dage skal du enten udvise afholdenhed eller bruge beskyttelse såsom kondomer for at undgå graviditet.
- ⚠ Natural Cycles beskytter ikke mod seksuelt overførte infektioner (STI). Brug beskyttelse såsom kondom for at beskytte dig mod STI.
- ⚠ Tjek altid din fertilitetsstatus hver dag. Vær opmærksom på, at fertilitetsprognoser for kommende dage kun er prognoser, og de kan ændre sig med tiden. Hvis du er usikker på din fertilitetsstatus, og du ikke kan få adgang til appen, så udvis afholdenhed eller brug beskyttelse i mellemtiden.

- ⚠ Hvis du bruger enheden i demotilstand, er der tale om informationer og instruktioner, der kun er til informerende formål, og der vises ikke ægte data. Brug ikke informationerne i demotilstand til præventive formål.
- ⚠ Hvis du afbryder hormonal prævention, kan du i starten opleve en seponeringsblødning (ophørsblødning), der er meget mindre end din aktuelle menstruation. Du vil normalt få din aktuelle menstruation et par uger senere. Seponeringsblødning skal ikke indtastes som "menstruation".
- ⚠ Hvis du bruger nødprævention (f.eks. fortrydelsespillen), bør du undlade at måle og indtaste din basale temperatur i de følgende syv dage, fordi de ekstra hormoner i fortrydelsespillen vil påvirke dine målinger. Du bør også benytte en barriereprævention, indtil din næste menstruation begynder, før du fortsætter med Natural Cycles. Bemærk, at blødningen, som du måske vil opleve efter at have taget nødpræventive midler, ikke er den samme som din regelmæssige menstruation, og den skal ikke indtastes i appen.

## Forholdsregler

- Som prævention vil Natural Cycles måske ikke passe så godt til dig, hvis du har uregelmæssige menstruationscyklusser og/eller svingende temperaturer, idet det er sværere at prognosticere fertiliteten under disse omstændigheder. Natural Cycles' effektivitet som præventionsmiddel er ikke påvirket af uregelmæssige cyklusser, men du vil opleve et øget antal røde dage, hvilket kan mindske din tilfredshed med Natural Cycles. Dette kan være tilfældet:
  - **Hvis du afbryder hormonal prævention.** Det kan tage adskillige cyklusser efter afbrydelse af hormonal prævention, før cyklussen igen bliver mere regelmæssig. Du kan forvente flere røde dage under disse cyklusser og derfor forvente oftere at skulle bruge beskyttelse eller udvise afholdenhed.
  - **Hvis du har en lidelse såsom multiple ægløsninger, PCOS (polycystisk ovariesyndrom) eller lidelser relateret til skjoldbruskkirtlen.** Du kan stadig bruge Natural Cycles til at overvåge din fertilitet.
  - **Hvis du ammer.** Mens du ammer, vil du ikke have ægløsning og vil derfor kun få røde dage. Du kan stadig bruge Natural Cycles til at detektere, hvornår du igen får ægløsning.
  - **Hvis du oplever symptomer på klimakterium (overgangsalder).** Du kan stadig bruge Natural Cycles til at overvåge din fertilitet.
- Når du begynder at bruge Natural Cycles, vil det tage nogle uger at lære din unikke cyklus at kende, og det medfører et øget antal røde dage i de første 1–3 cyklusser. Forøgelsen af antallet af røde dage er for at sikre, at appen er effektiv, men når den først har detekteret din ægløsning, vil du sandsynligvis få flere grønne dage. Det er vigtigt at bemærke, at du fra første dag kan stole på den fertilitetsstatus, som appen viser.
- Sørg altid for at holde din app opdateret, så du har den nyeste version. Natural Cycles anbefaler, at du indstiller din smartphone til automatisk at opdatere appen.
- For at sikre, at din temperaturmålinger er præcise, skal du altid bruge et basalt termometer til at tage din temperatur.
- Følg altid vejledningerne til 'Måling af din temperatur' for at øge nøjagtigheden af detekteringen af ægløsningen.

## 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](http://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](http://shop.naturalcycles.com) for at købe et.

### 3. Ægløsningstester (valgfri)

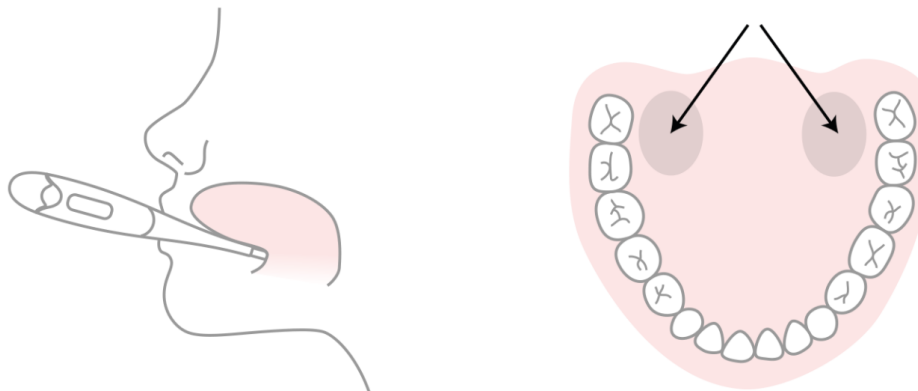
Ægløsningstester (LH) er valgfrie men kan hjælpe med at registrere ægløsning. Disse er enkle urintester, som du kun er nødt til at tage nogle få dage i din cyklus. Resultaterne kan øge antallet af grønne dage, hvis du forebygger en graviditet. De er dog ikke afgørende for, at appen fungerer. Vi anbefaler 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](http://shop.naturalcycles.com).

## 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 den ”mere”-side 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).

## 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:

- 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
- skift af inden for de sidste 24 timer

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.

## Prævention: Forebyg en graviditet

### Sådan fungerer den

Din daglige morgenrutine:

1. Mål din temperatur som det allerførste om morgenen, efter du er vågnet, inden du står op.
2. 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.
3. Tjek din status for dagen. Du får en grøn eller rød dag afhængigt af, om du har brug for at bruge beskyttelse.

**Grøn = Ikke fertil**

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

**Rød = 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.

### Hvor effektiv er Natural Cycles som prævention?

**Natural Cycles er 93 % effektiv under typisk brug. Under perfekt brug, f.eks. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 99 % effektiv.**

Der er blevet indsamlet data om brugen af Natural Cycles fra 22.785 kvinder, der brugte denne app i gennemsnitlig 9,8 måneder. Der er tre almindeligt anvendte metoder til at udregne præventionsmetoders effektivitet:

1. 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.
2. 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.
3. 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.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 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.

## Instruktioner, hvis du afbryder hormonal prævention

Type prævention	Hvornår kan du begynde med Natural Cycles?
P-pille (kombineret, medium eller mini)	Vi anbefaler, at du opbruger alle de tilbageværende piller i din pakke. Du kan begynde at bruge Natural Cycles, lige så snart du er færdig. Du vil til at begynde med have et højt antal røde dage, men dette vil blive bedre med tiden.
IUS (Intrauterint system)	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at det er blevet fjernet.
Præventivt implantat	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at det er blevet fjernet.
P-plaster (hormonplaster), P-ring (vaginal ring)	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at det er blevet fjernet. Du vil til at begynde med have et højt antal røde dage, men dette vil blive bedre med tiden.
Præventiv indsprøjtning	Du kan begynde at bruge Natural Cycles, når virkningen af indsprøjtningen er aftaget. Dette tager 8–13 uger, afhængig af hvilken indsprøjtning du fik.

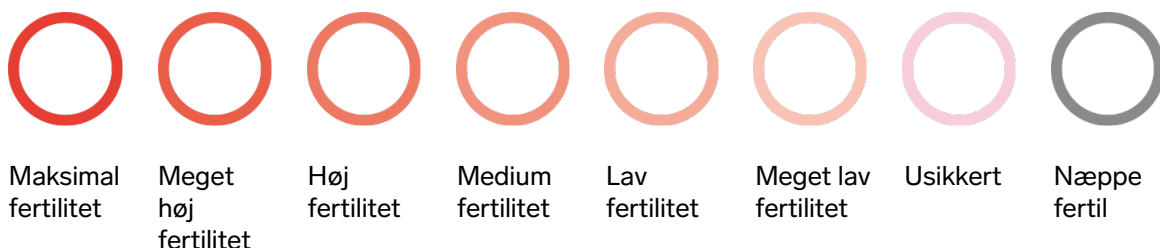
Hvis du afbryder hormonal prævention, kan du til at begynde med opleve en seponeringsblødning (ophørsblødning), der vil være meget mindre end din aktuelle menstruation. Du vil normalt få din aktuelle menstruation et par uger senere. Seponeringsblødning skal ikke indtastes som "menstruation" i appen.

### Hvis du bliver gravid, mens du bruger Natural Cycles

Hvis din menstruation er forsinket, og din temperatur ikke falder, så er du måske gravid, og appen vil opfordre dig til at tage en graviditetstest for at be- eller afkræfte graviditeten. Hvis testen er negativ, og du ikke får din menstruation efter 48 timer, bør du tage endnu en graviditetstest for det tilfælde, at den første test blev taget for tidligt til at detektere graviditeten. Hvis testen er positiv, så tal med din læge.

## 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.



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. 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.

## Følg 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.

## Demotilstand

Hvis du i øjeblikket bruger hormonal prævention og endnu ikke har et termometer, kan du bruge appen i demotilstand. I demotilstand kan du tilføje data eller tage en rundtur i appen. Dette er kun til demonstrationsbrug. Denne tilstand efterligner, hvordan appen kan se ud, når først den lærer at kende dig og din unikke cyklus (efter 1–3 cyklusser).

Når du holder op med at bruge hormonal prævention, eller du har fået dit termometer, kan du nemt få adgang til den fulde version af appen ved at trykke på knappen 'Start min gratis måned'. Appen vil nu fungere til prævention eller til planlægning af en graviditet.

## Problemer/problemløsning

Hvis du ikke kan få adgang til applikationen, eller hvis applikationen ikke fungerer, eller hvis du har på fornemmelsen, at der er noget galt med dine prognoser, så følg trinene nedenfor:

1. Brug beskyttelse såsom et kondom, indtil fejlen er blevet rettet.
2. Kontakt vores servicedesk via [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com). Så vil vores faguddannede servicemedarbejdere hjælpe dig.

## App-oversigt

Din fertilitetsstatus for dagen vises i forskellige visninger i appen.

### "I dag"-visningen

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.

### "Måned"-visningen

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'.

## “Historik”-visningen

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.

## “Graf”-visningen

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. Stryk 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.

## ”Statistik”-visningen

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.

## Offlinetilstand

Når du er offline, kan du fortsat tilføje din temperatur og andre data til appen. Når appen er offline, beregner den ikke din fertilitetsstatus. I stedet vil appen vise en orange cirkel, der indikerer din status som værende "Brug beskyttelse", indtil du igen er online, og algoritmen har beregnet dagens fertilitetsstatus.

## 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 Cyclers.

## In-app-beskeder

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. Beskederne kan også indeholde vejledning i mere hensigtsmæssig brug af appen såsom:

- Hvis du indtaster en temperatur, der er urimelig høj eller lav, vil en besked øjeblikkeligt bede dig at verificere den indtastede temperatur.
- Hvis du i Natural Cycles-applikationen indtaster, at du havde ubeskyttet samleje på en rød dag, viser applikationen en advarende besked.
- En in-app-besked vil blive sendt til dig, hvis din menstruation er forsinket, og din temperatur ikke falder, idet dette indikerer, at du måske er gravid. Beskeden vil tilråde dig at tage en graviditetstest.
- På nogle dage vil en in-app-besked bede dig om at tage en LH-test (luteiniseringshormon-test). Det er valgfrit at tage en LH-test, men den kan være med til at øge antallet af grønne dage pr. menstruation.



## 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.

## Platformsbeskrivelse

**Natural Cycles app-version:** 3.00 og senere

**Medicinsk enhed udgave:** B

Enheder, der kan bruges til at få adgang til applikationen:

- En mobiltelefon, der kører Android OS (version 6 eller højere) eller iOS (version 10 eller højere), internet med 250 kbps eller hurtigere.
- En computer eller tablet med en internetbrowser: Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. Internet med 250 kbps eller hurtigere.

## Generel information

### Symbolforklaring



Producent



0123 CE-mærke



Pas på!



Se brugervejledning

## EC OVERENSSTEMMELSESERKLÆRING

### Producentens navn:

NaturalCycles Nordic AB

### Producentens adresse:

Luntmakargatan 26

111 37 Stockholm

Sverige

### Kundesupport:

help.naturalcycles.com

**Enhedens 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:**  
Maj 2018

**Dokumentversion:**  
EU & US v2.6