

Natural Cycles

Användarmanual / Bruksanvisning

Vänligen läs denna manual innan du börjar använda Natural Cycles.

Indikationer för användning

Natural Cycles är en fristående mjukvara avsedd för kvinnor över 18 år för att monitorera en kvinnas fertilitet. Natural Cycles kan användas både för att undvika en graviditet (preventivmetod) eller för att planera en graviditet (befruktning).

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 använder för tillfället hormonella preventivmedel eller får hormonbehandling som motverkar ägglossning. Natural Cycles kommer mest att visa röda dagar om du inte har ägglossning. Du kan använda Demoläget fram till att du avslutar din hormonbehandling eller hormonella preventivmedel.
- Du har en oregelbunden menscykel (dvs en cykellängd mindre än 21 dagar eller mer än 35 dagar). I dessa lägen är det svårare att förutsäga din fertilitet, och appen kommer att visa ett större antal röda dagar, vilket i sin tur 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 och när du kan bli gravid baserat på den informationen du matar in i appen.
- ⚠ Även om du använder appen perfekt, så finns det en risk att bli oavsiktligt gravid. Natural Cycles är 93% effektivt vid typiskt användande, vilket betyder att 7 av 100 kvinnor kan bli gravida efter 1 års användning. Vid perfekt användande av appen, dvs att du aldrig har oskyddat samlag på en röd dag, Natural Cycles är då 99% effektivt, vilket betyder att 1 av 100 kvinnor kan bli gravida under 1 års användande.
- ⚠ Vår data visar att kvinnor som byter från hormonella preventivmetoder till Natural Cycles har större risk att bli gravida, beroende på att de inte har ett invariant betende att använda andra typer av skydd, såsom kondom eller annan typ av barriärmetod.
- ⚠ På röda dagar måste du antingen avstå från samlag eller använda skydd (såsom kondom eller annan typ av barriärmetod) för att undvika graviditet. Om du inte har använt en

icke-hormonell preventivmetod innan, se då till att ha en sådan preventivmetod till hands under röda dagar.

- ⚠ Natural Cycles skyddar inte mot sexuellt överförbara sjukdomar (könssjukdomar). Använd kondom för att skydda mot könssjukdomar.
- ⚠ Kontrollera alltid din fertilitetsstatus för dagen. Observera att fertilitetsprognoser för kommande dagar endast är prognoser och som 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 instruksions syfte. 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 en början uppleva en lättare blödning (bortfallsblödning) än vad som är normalt för en riktig mens. Denna första blödning ska inte anges som "mens". Vanligtvis kommer den riktiga mensens igång igen efter några veckor. Om du är osäker på skillnaden mellan en lättare blödning (bortfallsblödning) eller en menstruationsblödning - vänligen kontakta din läkare.
- ⚠ 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 i dagen-efter-pillet kommer att påverka din kroppstemperatur. Du bör använda skydd, såsom kondom eller annan typ av barriärmetod 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 ska därför inte matas in i appen.

Försiktighetsåtgärder

- Natural Cycles kan vara mindre lämpat som preventivmedel om du har oregelbundna menscykler (mindre än 21 dagar eller mer än 35 dagar) 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 per cykel 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 medicinska tillstånd som kan resultera i oregelbundna cykler såsom polycystiskt ovarialsyndrom (PCOS) eller sköldkörtel-relaterade problem.** Du kan fortfarande använda Natural Cycles för att monitorera din fertilitetsstatus.
 - **Du ammar.** Under de första 4-6 månaderna efter förlossningen, kommer de flesta kvinnor inte återfå sin ägglossning om de ammar fulltid. Natural Cycles kommer att upptäcka din första ägglossning 2 veckor innan din första menstruation, men innan dess kommer du bara erhålla röda dagar i appen. Även om du inte erhåller ägglossning så är det viktigt att använda skydd eller avstå från samlag på röda dagar.
 - **Du upplever klimakteriesymtom.** Du kan fortfarande använda Natural Cycles för att monitorera din fertilitetsstatus.
- När du börjar använda Natural Cycles kan det dröja ett tag innan appen lär känna din unika menstruationscykel, vilket resulterar i ett ökat antal röda dagar under dina första 1–3 cykler. Det ökat antal röda dagar är för att säkerställa att appen är effektiv, men när den väl

upptäckt din ägglossning kommer du sannolikt att få fler gröna dagar. Det är viktigt att veta 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 så att appen uppdateras automatiskt.
- Använd alltid en basaltermometer för att garantera att dina temperaturvärden är korrekta.
- Följ alltid instruktionerna under "Mät din temperatur" för att öka tillförlitligheten för att upptäcka 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 vilket gör det 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)

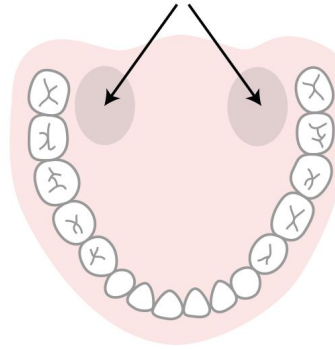
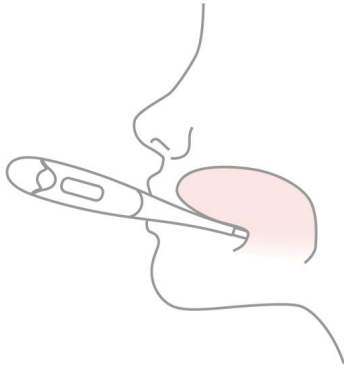
Ägglossningstester (LH-tester) är urintester som upptäcker ökningen av luteiniserande hormoner vilket sker 1–2 dagar före ägglossning. Det är valfritt att använda LH-tester med Natural Cycles, men de kan hjälpa till att förbättra identifieringen av din ägglossning och kan ge fler gröna dagar om du inte 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 startknappen 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 ”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 vilket 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:

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

Gröna dagar indikerar att du inte är fertil och du kan ha samlag utan skydd. Gröna dagar visas som en grön cirkel med orden "Inte fertil" i dagens vy/fönster.



Röd = Använd skydd

Röda dagar indikerar att du med stor sannolikhet är fertil och det föreligger en risk att bli gravid vid samlag. För att förhindra en graviditet under dessa dagar är det viktigt att använda skydd såsom kondom eller annan typ av barriärmetod. Röda dagar visas som en röd cirkel med orden "Använd skydd".

Appen kommer att ange och indikera din ägglossning (en äggsymbol) såväl som när du förväntas få din nästa mens (två bloddroppar). Appen visar även prognoser för följande dagar. Prognoserna kan ändras och bör inte ses som det slutgiltiga resultatet. Det är därför viktigt att du kontrollerar din status för dagen varje dag.

Summering av kliniska data - 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. Med den nuvarande versionen av algoritmen (v.3) har man undersökt data från 15 570 (med en genomsnittsålder på 29 år) kvinnor som hade använt appen och följande felfrekvenser har konstaterats:

1. Appen har en metodfelfrekvens på 0,6, 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. Detta betyder att 0,6 av 100 kvinnor som använder appen under ett år blir gravida på grund av metodfel.

2. Appen har en felfrekvens på 1,0 vid perfekt användning (Pearl Index = 1), vilket innebär att 1 av 100 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 - men använt en preventivmetod som inte har fungerat.
3. Appen har en felfrekvens vid typiskt användning på 6,5 (Pearl Index = 6,5) vilket innebär att totalt 6,5 av 100 kvinnor blir gravida under ett års användande av appen till följd av olika anledningar (exempelvis felaktigt angivna gröna dagar, oskyddat samlag på röda dagar eller att vald preventivmetod på röda dagar inte har fungerat).

Summering av klinisk data från 15,570 kvinnor - effektiviteten av Natural Cycles med nuvarande algoritm (v.3).

Algoritm Version	Valt studie datum	Antal kvinnor	Exponerings tid (Kvinnoår)	Antal graviditeter [i värsta fall]	Typisk användning, PI (95% konfidens intervall) [i värsta fall]	Metodens felfrekvens (95% konfidens intervall)
v.3	Sept 2017 - Apr 2018	15,570	7,353	475 [584]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]	0.6 (0.4-0.8)

Gruppering av Natural Cycles effektivitet.

1) kvinnor som använt hormonellt preventivmedel de senaste 60 dagarna, 2) kvinnor som inte använt hormonellt preventivmedel de senaste 12 månaderna innan användandet av Natural Cycles appen

Gruppering	Typiskt användande (95% konfidensintervall)
1) Hormonell preventivmetod 3779 kvinnor	8.6 (7.2-10.0)
2) Icke hormonell preventivmetod 8412 kvinnor	5.0 (4.3-5.7)

Du kan hitta en översikt över olika preventivmedels effektivitet i Appendix i denna manual. Denna kan underlätta förståelsen av effektiviteten av alla former av preventivmedel.

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 därefter börja använda Natural Cycles direkt. 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 kan ta 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 (bortfallsblödning) än vad som är normalt för en riktig mens. Vanligtvis kommer den riktiga mensens igång igen efter några veckor. Denna första blödning (bortfallsblödning) ska **inte** anges som "mens".

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/läkare.

Planera en graviditet

När du planerar att bli gravid ska du välja inställningen "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.

Följ din graviditet

När du väl är gravid fungerar appen som en graviditetskalender och följer din och din babys utveckling. Fortsätt att mäta din temperatur under graviditeten eftersom det kan visa sig vara användbart både 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 (2-3 månader).

När du slutat 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 eller annan typ av barriärmetod, tills 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 kan 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 förväntas få ägglossning (indikeras med en äggsymbol) såväl som när du förväntas få din nästa mens (två bloddroppar). Dessa kan komma att ändras över tid och därför bör du endast förlita dig på information i "Idag-vyn" i preventivt syfte eller för 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. Här är även information om ägglossning, mens och fertila dagar synligt.

Statistikvy

Den här vyn ger dig en statistisk översikt över din menstruationscykeln. Du ser din cykels längd, dess regelbundenhet samt en detaljerad analys av de tre olika faserna i din menstruationscykel (follikulära, luteal och ägglossningsfasen). I jämförelsesyfte visas den genomsnittliga statistiken för alla kvinnor som använder Natural Cycles längst ned på skärmen. Din cykel börjar på cykeldag 1 (CD1), vilket är den första menstruationsdagen 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". Använd skydd (såsom kondom eller annan typ av barriärmetod) eller avstå från samlag 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 skräddarsydda efter din unika cykel och skickas enbart om de är relevanta för dig. Få information om din kropp, kommande mens etc. 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



0123 CE-märkning



Varning



Läs användarmanualen före användning

EG-försäkran om överensstämmelse

Tillverkarens namn:

NaturalCycles Nordic AB

Tillverkarens adress:

Luntnakargatan 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:

Augusti 2018

Dokumentversion:

EU & US v2.10

APPENDIX: This table provides information about the effectiveness of different contraceptive methods ranging from least effective to most effective under typical use.

Reference: Trussell J, Contraceptive failure in the US, *Contraception*. 2011 May; 83(5): 397–404.

Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year of typical use and the first year of perfect use of contraception and the percentage continuing use at the end of the first year. United States.

Method Column (1)	% of women experiencing an unintended pregnancy within the first year of use		% of women continuing use at one year ³
	Typical use ¹ Column (2)	Perfect use ² Column (3)	Column (4)
No method ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	28	18	42
Fertility awareness-based methods	24		47
Standard Days method ⁶		5	
TwoDay method ⁶		4	
Ovulation method ⁶		3	
Symptothermal method ⁶		0.4	
Withdrawal	22	4	46
Sponge			36
Parous women	24	20	
Nulliparous women	12	9	
Condom ⁷			
Female (fc)	21	5	41
Male	18	2	43
Diaphragm ⁸	12	6	57
Combined pill and progestin-only pill	9	0.3	67
Evra patch	9	0.3	67
NuvaRing	9	0.3	67
Depo-Provera	6	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Mirena (LNG)	0.2	0.2	80
Implanon	0.05	0.05	84
Female sterilization	0.5	0.5	100
Male sterilization	0.15	0.10	100

Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, *temporary* method of contraception.⁹

¹ Among typical couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. Estimates of the probability of pregnancy during the first year of typical use for spermicides and the diaphragm are taken from the 1995 National Survey of Family Growth corrected for underreporting of abortion; estimates for fertility awareness-based methods, withdrawal, the male condom, the pill, and Depo-Provera are taken from the 1995 and 2002 National Survey of Family Growth corrected for underreporting of abortion. See the text for the derivation of estimates for the other methods.

² Among couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time) and who use it perfectly (both consistently and correctly), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. See the text for the derivation of the estimate for each method.

³ Among couples attempting to avoid pregnancy, the percentage who continue to use a method for 1 year.

⁴ The percentages becoming pregnant in columns (2) and (3) are based on data from populations where contraception is not used and from women who cease using contraception in order to become pregnant. Among such populations, about 89% become pregnant within 1 year. This estimate was lowered slightly (to 85%) to represent the percentage who would become pregnant within 1 year among women now relying on reversible methods of contraception if they abandoned contraception altogether.

⁵ Foams, creams, gels, vaginal suppositories, and vaginal film.

⁶ The Ovulation and TwoDay methods are based on evaluation of cervical mucus. The Standard Days method avoids intercourse on cycle days 8 through 19. The Sympto-thermal method is a double-check method based on evaluation of cervical mucus to determine the first fertile day and evaluation of cervical mucus and temperature to determine the last fertile day.

⁷ Without spermicides.

⁸ With spermicidal cream or jelly.

⁹ However, to maintain effective protection against pregnancy, another method of contraception must be used as soon as menstruation resumes, the frequency or duration of breastfeeds is reduced, bottle feeds are introduced, or the baby reaches 6 months of age.