

Vad är Natural Cycles? Natural Cycles är en effektiv och naturlig preventivmetod i form av en app.*

*Natural Cycles är godkänt som preventivmetod i både USA och Europa. Utanför USA och Europa är Natural Cycles appen avsedd att användas som fertilitetsmonitor.



Den dagliga rutinen

- 1 Varje morgon innan du går upp ur sängen mäter du din temperatur med hjälp av en basaltermometer (en termometer som visar två decimaler).
- 2 Därefter matar du in din temperatur i appen. Du kan även lägga till ytterligare information om du vill, såsom pågående menstruation eller resultat av ett ägglossningstest.
- 3 Appen visar om du har en röd eller grön dag - och på så sätt vet du om du behöver använda skydd (kondom) eller inte.

Vetenskapen bakom appen

En kvinna kan bara bli gravid under upp till 6 dagar under en menstruationscykel! – Natural Cycles hittar de här dagarna åt dig. Vi gör det genom att kartlägga din menscykel och samtidigt ta hänsyn till faktorer såsom spermieöverlevnad och äggcellens livslängd.

Du kanske inte visste att din basala kroppstemperatur är nära sammankopplad med dina hormoner? Den algoritm vi utvecklat använder din dagliga basaltemperatur för att effektivt kunna analysera förändringar i din menstruationscykel så att du kan identifiera din dagliga fertilitet.

Algoritmen hjälper till att fastställa din ägglossning och de olika stadierna i din cykel samt ger dig exakta prognoser för kommande menstruationscykler.

"Jag älskar Natural Cycles, jag har lärt mig så mycket om min kropp under det senaste året."

– Sofie, 28 år, användare av Natural Cycles sedan 2015



Har du fler frågor eller funderingar?

Du hittar mer information på vår hemsida naturalcycles.com och via våra sociala medier.

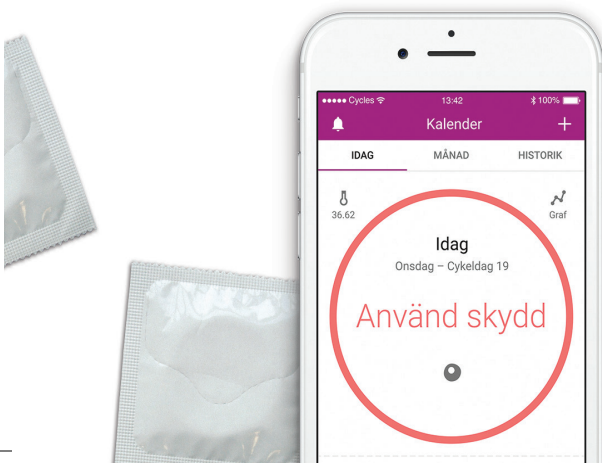
[f](#) [i](#) [t](#) @NaturalCycles

Februari 2018, aRS

 **Natural Cycles**

**Den enda godkända
digitala preventivmetoden**

CE 0123



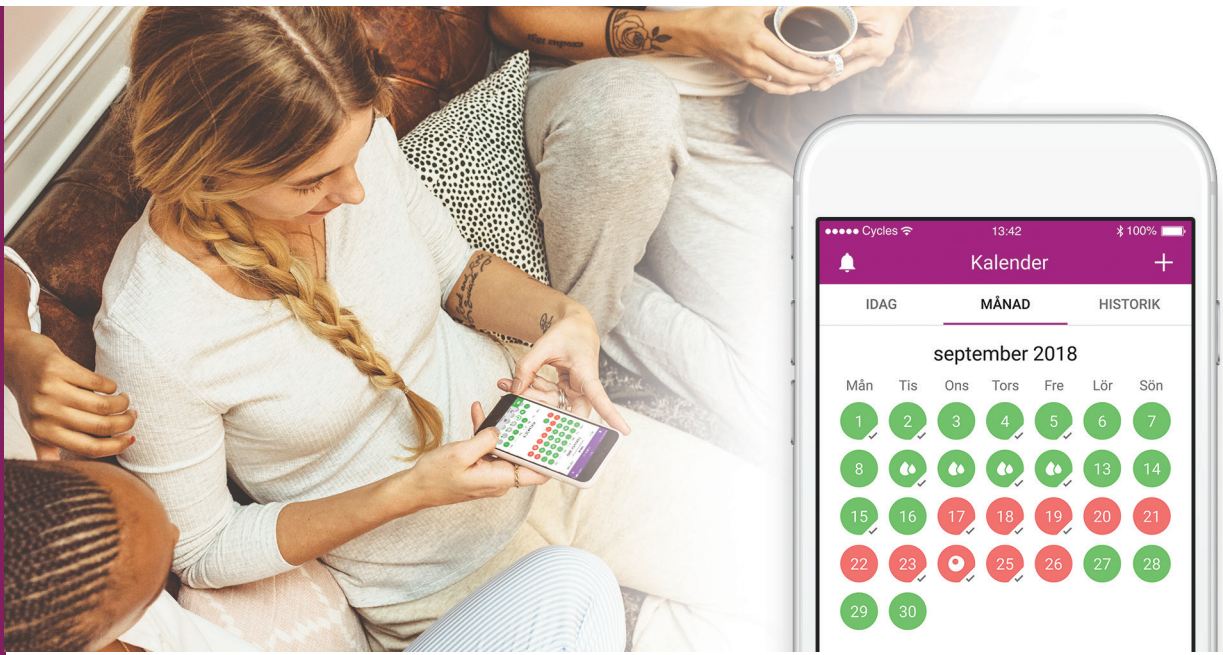
Natural Cycles är en effektiv och naturlig preventivmetod i form av en app.

Natural Cycles använder sig av en smart algoritm i form av en app för att identifiera en kvinnas fertilitet baserat på den basala kroppstemperaturen.

Det finns ingen preventivmetod som passar alla: alla kvinnor är olika, med olika behov och prioriteringar.

För att ta reda på om Natural Cycles är bra alternativ för dig så kan du ställa dig själv följande frågor:

- Är du äldre än 18 år? Du behöver vara över 18 år för att använda Natural Cycles.
- Är du/ni bekväma med att använda skydd (kondom) under dina fertila dagar (dvs röda dagar)? Ungefär 10 dagar kommer att vara röda under en menstruationscykel.
- Kommer du att känna dig bekväm med att mäta din temperatur dagligen? Natural Cycles är effektivt även om du inte mäter alla dagar i veckan. Kom dock ihåg att du kan få fler röda dagar under den första tiden medan algoritmen lär känna din cykel.
- Har du en oregelbunden menstruationscykel? Natural Cycles kan då vara mindre lämpligt som preventivmetod för dig eftersom det blir svårare att fastställa dina fertila dagar.
- Är du i ett stabilt förhållande? Svaret är relevant eftersom Natural Cycles inte skyddar mot sexuellt överförbara infektioner.



Kom igång

Använder du ett annat preventivmedel just nu?

Kortverkande hormonella preventivmedel (t.ex p-piller) påverkar både din cykel och din temperatur samt hämmar din ägglossning . Det här innebär att du inte kan börja använda Natural Cycles förrän du har slutat med ditt preventivmedel och fått din första riktiga menstruation. Har du däremot en hormon- eller kopparspiral kan du börja med Natural Cycles direkt efter uttag.

Hur lång tid tar det för Natural Cycles att lära känna din cykel?

Även om appen fungerar effektivt från början så tar det cirka en till tre cykler att lära känna just din unika cykel. För att säkerställa att appen är effektiv som preventivmetod kommer du att få ett ökat antal röda dagar under den första tiden.

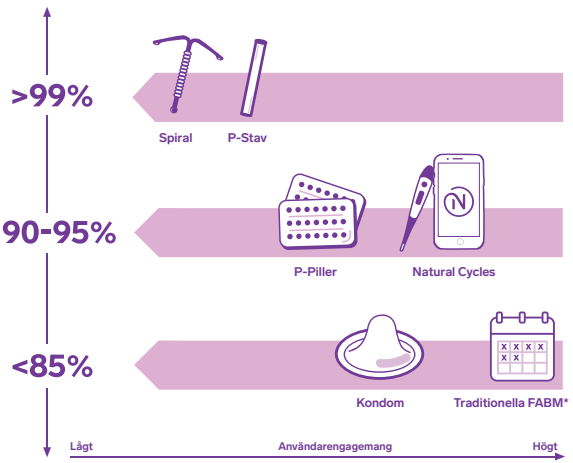
Vilket skydd ska användas på röda dagar?

Vi rekommenderar kondom, som också skyddar dig mot sexuellt överförbara infektioner.

Effektivitet och kliniska studier

Natural Cycles är en effektiv och naturlig preventivmetod. Kliniska studier har visat att Natural Cycles har en effektivitet på 93 % vid typisk användning². Det innebär att i genomsnitt 7 av 100 kvinnor kommer att bli gravida under ett år - orsaker till detta kan vara: a) oskyddat sex på röda dagar, b) den valda preventivmetoden under de röda dagarna har misslyckats, c) att appen felaktigt anger en grön dag.

Olika preventivmetoders effektivitet vid typisk användning^{2,3}



*Fertility awareness-baserade metoder

Natural Cycles jämfört med traditionella fertility awareness-baserade metoder (FABM)

Det finns en ett antal olika FABM med en effektivitet mellan 76-98 % vid typisk användning^{3,4}. Förutsättningen för deras effektivitet är att användaren är både insatt och engagerad. Till skillnad från dessa metoder minimerar Natural Cycles risken för mänskliga fel genom att algoritmen gör alla uträkningar och tolkningar. Samtidigt får du möjlighet att lära dig mer om din kropp och din unika menscykel.

Natural Cycles kräver varken omfattande träning eller särskild kunskap - utan anger exakt var i din cykel du befinner dig, samt när du behöver använda skydd för att förhindra graviditet. Vår smarta algoritm tar din basala kroppstemperatur, äggcell/spermieöverlevnad samt oregelbundenheter i cykeln med i beräkningen och gör denna metod 93% effektiv vid typisk användning. Vid perfekt användning är Natural Cycles 99 % effektivt².

¹Wilcox AJ et al. N Engl J Med. 1995; 333: 1517–1521
²Berglund Scherwitzl E et al. Contraception 2017; 96: 420–425
³Trussell J. Contraception 2011; 83: 397–404
⁴Frank-Herrmann, P. Human Reproduction 2007; 22: 1310–1319

