

Natural Cycles

Brugervejledning

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

Anvendelsesområder

Natural Cycles er en selvstændig software, der er beregnet til kvinder 18 år og ældre til kontrol af deres fertilitet. Natural Cycles kan anvendes til at forebygge graviditet (prævention) eller til at planlægge en graviditet (befrugtning).

Kontraindikationer

Der er ingen kendte kontraindikationer ved brug af Natural Cycles.

Natural Cycles er måske ikke noget for dig, hvis:

- Du har sygdomme, 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 i øjeblikket anvender hormonel prævention eller er i hormonel behandling, der forhindrer ægløsning. Natural Cycles vil primært give røde dage, hvis du ikke har ægløsning. Du kan bruge demotilstanden, indtil du afbryder brugen af din hormonelle prævention eller behandling.
- Du har uregelmæssige menstruationscyklusser (dvs. cyklusser kortere end 21 dage eller længere end 35 dage). Det er sværere at prognosticere din fertilitet under disse omstændigheder, og appen vil vise et øget antal røde dage, hvilket kan mindske din tilfredshed med Natural Cycles som præventionsmetode.

Advarsler

- ⚠ Ingen præventionsmetode er 100 % sikker. Natural Cycles garanterer ikke, at du ikke bliver gravid. Natural Cycles oplyser dig blot om, hvorvidt og hvornår du kan blive gravid baseret på de informationer, som du indtaster i appen.
- ⚠ Selv hvor appen bruges helt korrekt, kan du stadig opleve en uønsket graviditet. Natural Cycles er 93 % effektiv ved normal brug, hvilket betyder, at 7 ud af 100 kvinder bliver gravide i løbet af 1 års brug. Når appen bruges helt korrekt, f.eks. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 99 % effektiv, hvilket betyder, at 1 kvinde ud af 100 bliver gravid i løbet af 1 års brug.
- ⚠ Vores data viser, at kvinder, der går over til Natural Cycles efter brug af hormonprævention, har en højere risiko for at blive gravide, fordi de generelt ikke er vant

til at bruge andre former for prævention, som f.eks. et kondom eller anden form for beskyttelse.

- ⚠ På røde dage skal du enten afholde dig fra at have samleje eller bruge beskyttelse, som f.eks. et kondom eller anden form for beskyttelse, for at forebygge graviditet. Hvis du ikke har brugt ikke-hormonel prævention før, skal du sørge for at have en metode ved hånden på de røde dage.
- ⚠ Natural Cycles beskytter ikke mod seksuelt overførte infektioner (SOI). Brug kondom til beskyttelse mod SOI.
- ⚠ Tjek 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, skal du afholde dig fra at have samleje eller bruge beskyttelse i mellemtiden.
- ⚠ **Hvis du bruger enheden i demotilstand, er informationer og instruktioner kun vejledende, og der vises ingen ægte data. Brug ikke informationerne i demotilstand til præventive formål.**
- ⚠ Hvis du afbryder et forløb med hormonal prævention, kan du i starten opleve seponeringsblødning (ophørsblødning), der er meget mildere end din normale menstruation. Du vil typisk få din normale menstruation et par uger senere. Seponeringsblødning skal ikke indtastes som "menstruation". Hvis du er usikker på, om du oplever seponeringsblødning eller en menstruation, skal du kontakte din læge.
- ⚠ Hvis du bruger nødprævention (f.eks. en fortrydelsespille), bør du undlade at måle og indtaste din basaltemperatur i de følgende syv dage, fordi de ekstra hormoner i fortrydelsespillen vil påvirke dine målinger. Du bør også bruge beskyttelse, som f.eks. kondom eller anden form for beskyttelse, indtil din næste menstruation begynder, før du fortsætter med Natural Cycles. Bemærk, at blødningen, som du evt. oplever efter at have taget nødprævention, ikke er den samme som din normale 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 (dvs. cyklusser kortere end 21 dage eller længere end 35 dage) 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 stopper med at tage hormonal prævention.** Det kan tage adskillige cyklusser efter stop af hormonal prævention, før cyklusen igen bliver mere regelmæssig. Du kan forvente flere røde dage under disse cyklusser og derfor forvente oftere at skulle bruge beskyttelse eller afholde dig fra at have samleje.
 - **Hvis du lider af sygdomme, der medfører uregelmæssige cyklusser, såsom polycystisk ovariesyndrom (PCOS) eller skjoldbruskkirtelrelaterede sygdomme.** Du kan stadig bruge Natural Cycles til at overvåge din fertilitet.
 - **Hvis du ammer.** I de første 4-6 måneder efter fødslen har mange kvinder, der udelukkende ammer, ikke ægløsning. Natural Cycles registrerer din første ægløsning

to uger inden din første menstruation, men indtil da ser du kun røde dage i appen. Selvom du ikke har ægløsning, er det stadig vigtigt at bruge prævention eller afholde dig fra samleje på røde dage.

- **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, kan det tage lidt tid at lære din unikke cyklus at kende, hvilket resulterer i et øget antal røde dage i løbet af de første 1-3 cyklusser. Forøgelsen af antallet af røde dage er for at sikre, at appen er effektiv, men når den først har registreret 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 basaltermometer til at tage din temperatur.
- Følg altid vejledningerne til "Måling af din temperatur" for at øge nøjagtigheden af registreringer af ægløsningen.

Tjekliste

For 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. Du kan få adgang via appen ved at downloade appen til din Android, iPhone eller iPad fra Google Play eller App Store. Følg tilmeldingstrinnene 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

Du brug for et basaltermometer for at komme i gang. 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. Du kan også besøge vores webbutik på shop.naturalcycles.com for at købe et.

3. Ægløsningstests (valgfri)

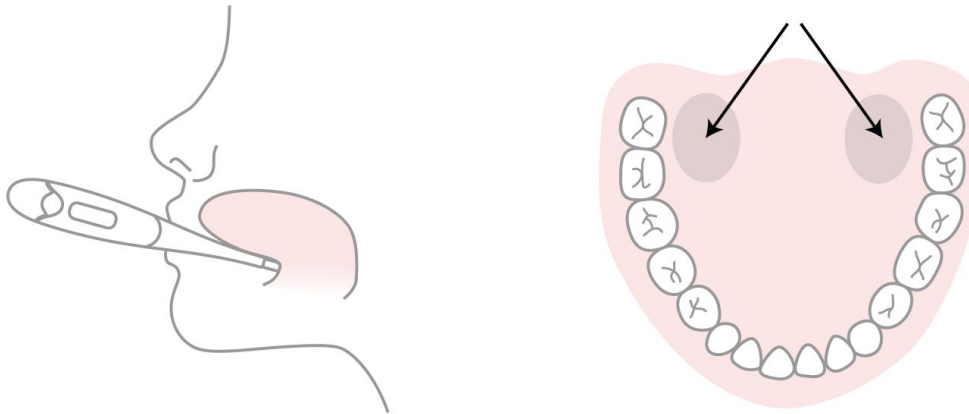
Ægløsningstests (LH) er urinprøvestrimler, som registrerer stigningen af Luteinizing-hormoner, der forekommer 1-2 dage før ægløsning. Ægløsningstests (LH) er valgfrie, men de kan hjælpe med at registrere ægløsning. Disse er enkle urintests, som du kun er nødt til at tage nogle få dage i din cyklus. Resultaterne kan øge antallet af grønne dage, hvis du forebygger en graviditet. Brug af ægløsningstests påvirker ikke præventionens effektivitet. Vi anbefaler især, at du tager dem, når du planlægger en graviditet, fordi de hjælper med at angive ægløsningen præcist. Køb ægløsningstests (LH) i vores webbutik shop.naturalcycles.com.

Sådan måler du din temperatur

Sådan måler du

Følg brugervejledningen, som blev leveret sammen med dit primære termometer til måling af kropstemperatur. Hvis termometeret blev leveret af Natural Cycles, anbefaler vi, at du følger 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, skal du indtaste temperaturen i appen.

Du kan bruge kalibreringsværktøjet på profilsiden i appen for at tjekke, om du måler korrekt. Termometeret gemmer din måling, så du kan tjekke den igen senere. Du kan gemme ved at 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. Et godt tip er at lægge termometeret oven på din smartphone hver aften, inden du går i seng.

Mål om morgenen, når du vågner, inden du står op. Mål cirka på samme tid af døgnet og efter cirka den samme mængde søvn (+/- 2 timer).

Hvornår skal du ikke måle

Visse forhold kan påvirke din basaltemperatur og kan resultere i en unøjagtig registrering af ægløsning og falsk visning af grønne dage:

- Uregelmæssig søvn (+/- 2 timer i forhold til normalt)
- Brug af medicin der kan påvirke din kropstemperatur
- Ekstensiv rygning
- Samleje den samme morgen inden målingen
- Føler sig dårlig
- Infektion eller ildebefindende
- Udøvelse af masser af sport aftenen før
- Søvnløshed
- Stort indtag af alkohol og tømmermænd
- Indtag af stoffer
- Arbejde på nathold
- Stress
- Rejser
- En lur

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. Vi råder dig til at måle hver dag og bruge funktionen "Afvigende temp.", så det bliver en vane.

Prævention: Forebyg en graviditet

Sådan fungerer den

Din daglige morgenrutine:

1. Mål din temperatur som det allerførste om morgenen, efter du er vågnet, og inden du står op.
2. Tilføj din temperatur i appen. Visningen Tilføj data åbnes automatisk, ellers kan du trykke på ikonet "+" i øverste højre hjørne. Du kan også tilføje yderligere data, som f.eks. din menstruation eller resultatet fra en ægløsningstest. Når du har gemt dagens data, beregner appen automatisk din status for dagen.
3. Tjek din fertilitetsstatus for dagen – hver dag. Appen vil vise din fertilitetsstatus med det samme, efter dine første data er indtastet. Du får en grøn eller rød dag afhængigt af, om du har brug for at bruge beskyttelse.



Grøn = Ikke fertil

Grønne dage indikerer, at du ikke er fertil, og at du kan have samleje uden beskyttelse. Grønne dage markeres med en grøn cirkel beskrevet med ordene "Ikke fertil" indeni.



Rød = Brug beskyttelse

Røde dage indikerer, at du højst sandsynligt er fertil, og at du risikerer at blive gravid. Brug beskyttelse (som f.eks. kondom eller anden form for beskyttelse), eller afhold dig fra at have samleje for at undgå en graviditet. Røde dage vises med en rød cirkel beskrevet med ordene "Brug beskyttelse" indeni.

Appen præciserer og angiver din ægløsning (et ægsymbol), 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. Du bør derfor tjekke din status hver dag.

Opsummering af kliniske studier – hvor effektiv er Natural Cycles som prævention?

Natural Cycles er 93 % effektiv ved normal brug. Ved optimal brug, f.eks. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 99 % effektiv.

Der er blevet udført kliniske studier for at evaluere effektiviteten af Natural Cycles som prævention. Algoritmens aktuelle version (v.3) er blevet undersøgt på 15.570 kvinder (i gennemsnit 29 år gamle). Ved undersøgelsens afslutning blev de følgende almindelig brugte fejlprocenter bestemt:

1. Appen har en fejlhyppighed for metode på 0,6, 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 0,6 ud af 100 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 1 ud af 100 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 6,5, hvilket betyder, at alt i alt vil 6,5 kvinder ud af 100 blive gravide i løbet af et års brug grundet alle mulige årsager (f.eks. forkert tildelte grønne dage, ubeskyttet samleje på røde dage og fejl ved præventionsmetode benyttet på røde dage).

Opsummering af kliniske data fra 15.570 kvinder om Natural Cycles aktuelle algoritmeversions effektivitet:

Algoritme Version	Undersøges datointerval	Antal kvinder	Eksponeerings tid (kvinder-år)	Antal graviditeter [værste tilfælde]	Normal brug, PI (95 % fortrolighedsinterval) [værste tilfælde]	Fejlhyppighed for metode (95 % fortrolighedsinterval)
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)

Natural Cycles effektivitet for to undergrupper – kvinder, der brugte hormonel prævention inden for 60 dage inden brugen af appen, og kvinder, der ikke brugte hormonel prævention inden for 12 måneder inden brug af appen:

Undergruppe	Typisk brug PI (95 % fortrolighedsinterval)
Nylig hormonel prævention 3779 kvinder	8,6 (7,2-10,0)
Ingen hormonel prævention 8412 kvinder	5,0 (4,3-5,7)

Du kan finde en oversigt over forskellige præventionsmetoders effektivitet i tillægget til denne vejledning. Dette vil hjælpe dig med at forstå den forventede effektivitetsgrad for alle former for prævention.

Instruktioner, hvis du afbryder hormonel 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.
P-stav	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.
P-sprøjte	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 stopper med at bruge hormonel prævention, kan du opleve en seponeringsblødning (ophørsblødning), der vil være meget mildere end din normale menstruation. Du vil typisk få din normale 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 i tilfælde af, at den første test blev taget for tidligt til at registrere graviditeten. Hvis testen er positiv, så tal med din læge.

At planlægge en graviditet

Når du planlægger en graviditet, skal du vælge "Planlæg en graviditet", når du logger på i appen. Hvis du allerede er logget på i appen, kan du gå til din profilside og vælge "Planlæg en graviditet". 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. Den samme morgenrutine gør sig gældende her – mål, tilføj data og kontrollér din fertilitetsstatus.



Maksimal fertilitet	Meget høj fertilitet	Høj fertilitet	Medium fertilitet	Lav fertilitet	Meget lav fertilitet	Usikkert	Næppe fertil
---------------------	----------------------	----------------	-------------------	----------------	----------------------	----------	--------------

Når du planlægger en graviditet, anbefaler vi på det varmeste, at du tager ægløsningstests, 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 dig og din unikke cyklus at kende (efter 2-3 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/fejlfinding

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

1. Brug beskyttelse, såsom kondom eller anden form for barrierebeskyttelse, indtil fejlen er rettet.
2. Kontakt vores helpdesk via 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. Når du har indtastet dine data, vises din fertilitetsstatus som en farvet cirkel med yderligere oplysninger indeni. Under cirklen kan du se ugentlige prognoser. 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 beregnede røde og grønne dage for måneden. Disse kan ændre sig med tiden, og de bør ikke anses 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 "I dag". Grafen er en visualisering af din temperaturkurve. Se den udvikle sig, mens du fortsætter med at måle igennem hele din cyklus. Stryg 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 samleje øverst på grafen. 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". Brug beskyttelse (som f.eks. kondom eller anden form for beskyttelse) eller afholde dig fra at have samleje, indtil du er online igen, 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 se de resultater, du har modtaget.

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.

Meddelelserne kan også indeholde vejledning i mere hensigtsmæssig brug af appen, som f.eks.:

- Hvis du indtaster en temperatur, der er urimelig høj eller lav, vil en besked øjeblikkeligt bede dig om at verificere den indtastede temperatur.
- Hvis du i Natural Cycles-appen indtaster ubeskyttet samleje på en rød dag, viser appen en advarselsbesked.
- 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 råde dig til at tage en graviditetstest.
- På nogle dage vil en in-app-besked bede dig om at tage en ægløsningstest (LH-test). Det er valgfrit at tage en ægløsningstest, 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 sende påmindelser om brug af beskyttelse, ægløsningstests, forventet PMS, måling af din temperatur og tjek af dine bryster. 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: 3.0.0 og senere

Version af medicinsk enhed: 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

CE 0123 CE-mærke



Pas på!



Se brugervejledning

EF-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:

August 2018

Dokumentversion:

EU & US v2.10

TILLÆG Denne tabel giver information om de forskellige præventionsmetoders effektivitetsgrad fra mindst effektive til mest effektive ved typisk brug.

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

Procentdelen af kvinder, der oplever en utilsigtet graviditet inden for det første år med typisk brug og det første år med korrekt brug af prævention, og procentdelen, der fortsætter brugen efter det første år. USA.

Metode Kolonne (1)	% af kvinder, der oplever en utilsigtet graviditet inden for første år		% af kvinder, fortsætter brugen efter et år ³
	Typisk brug ¹ Kolonne (2)	Korrekt brug ² Kolonne (3)	Kolonne (4)
Ingen metode ⁴	85	85	
Sæddræbende stoffer ⁵	28	18	42
Videnbaserede fertilitetsmetoder	24		47
Standard dage-metoden ⁶		5	
To dages-metode ⁶		4	
Ægløsnings-metode ⁶		3	
Symptomtermisk metode ⁶		0,4	
Seponering	22	4	46
Tampon			36
Kvinde med barn	24	20	
Barnløs kvinde	12	9	
Kondom ⁷			
Kvinde (k)	21	5	41
Mand	18	2	43
Pessar ⁸	12	6	57
Kombineret pille og pille kun indeholdende progestin	9	0,3	67
Evra-plaster	9	0,3	67
NuvaRing	9	0,3	67
Depo-Provera	6	0,2	56
Intrauterine præservativer			
ParaGard (copper T)	0,8	0,6	78
Mirena (LNG)	0,2	0,2	80
Implanon	0,05	0,05	84
Sterilisation, kvinde	0,5	0,5	100
Sterilisation, mand	0,15	0,10	100

¹ Procentdelen af typiske par, der påbegynder brug af en metode (ikke nødvendigvis for første gang), oplever en tilfældig graviditet inden for det første år, hvis de af en eller anden årsag ikke stopper brugen. Vurderinger af sandsynligheden for graviditet inden for det første år med typisk brug af sæddræbende stoffer og pessar, er taget fra 1995 National Survey of Family Growth, og korrigeret for manglende anmeldelse af abort; vurderinger af videnbaserede fertilitetsmetoder, seponering, kondom til mænd, p-pillen og Depo-Provera, er taget fra 1995 og 2002 National Survey of Family Growth, og korrigeret for manglende anmeldelse af abort. Se teksten for vurderinger af afvigelse for de andre metoder.

² Procentdelen af par, der påbegynder brug af en metode (ikke nødvendigvis for første gang), og som bruger den rigtigt (både konsekvent og korrekt), oplever en tilfældig graviditet inden for det første år, hvis de af en eller anden årsag ikke stopper brugen. Se teksten for vurdering af afvigelse for hver metode.

³ Procentdelen af par, der forsøger at undgå graviditet, og som fortsætter brugen af en metode i 1 år.

⁴ Procentdelen, der bliver gravide i kolonne (2) og (3) er baseret på data fra befolkningsgrupper, hvor der ikke anvendes prævention, og fra kvinder, der stopper brugen af prævention for at blive gravide. Blandt disse befolkningsgrupper bliver 89 % gravide inden for 1 år. Denne vurdering blev nedjusteret en smule (til 85 %) for at repræsentere procentdelen af kvinder, som eventuelt bliver gravide inden for 1 år, og som nu er afhængige af reversible præventionsmetoder, hvis de helt holdt op med at bruge prævention.

⁵ Skum, cremer, gel, skedestikpiller og skedehinde.

⁶ Ægløsnings- og To dages-metoderne er baserede på evaluering af cervixslim. Standard dage-metoden undgår samleje på cyklusdage 8 til 19. Den symptomtermiske metode er en metode med dobbeltkontrol, der er baseret på evaluering af cervixslim for at fastlægge den første frugtbare dag, og evaluering af cervixslim og temperatur for at fastlægge den sidste frugtbare dag.

⁷ Uden sæddræbende stoffer.

⁸ Med sæddræbende creme eller gel.

⁹ For at bibeholde effektiv beskyttelse mod graviditet skal der anvendes en anden præventionsmetode, så snart menstruationen begynder igen, frekvensen eller varigheden af amning reduceres, babyen introduceres for flaske eller babyen når 6 måneders alderen.