

Natural Cycles

Gebruiksaanwijzing

Lees deze handleiding voordat je Natural Cycles gebruikt.

Indicaties voor gebruik

Natural Cycles is een standalone softwareapplicatie, bedoeld voor vrouwen van 18 jaar en ouder om hun vruchtbaarheid te controleren. Natural Cycles kan worden gebruikt om een zwangerschap te voorkomen (anticonceptie) of een zwangerschap te plannen (conceptie).

Contra-indicaties

Er zijn geen bekende contra-indicaties voor het gebruik van Natural Cycles

Natural Cycles is mogelijk niet voor jou geschikt als

- je een medische aandoening hebt waarbij zwangerschap in verband wordt gebracht met een aanzienlijk risico voor de moeder of de foetus. Het gebruik van Natural Cycles garandeert niet voor 100% dat je niet zwanger raakt. Als zwangerschap een aanzienlijk risico voor je vormt moet je met een arts bespreken wat voor jouw de beste anticonceptiemethode is.
- je momenteel hormonale anticonceptie gebruikt of een hormonale behandeling ondergaat die de ovulatie remt. Natural Cycles zal voornamelijk rode dagen weergeven als je niet ovuleert. Je kunt de demomodus gebruiken tot je stopt met hormonale anticonceptie of de hormonale behandeling.
- je een onregelmatige menstruatiecyclus hebt (d.w.z. cycli met een lengte van minder dan 21 dagen of langer dan 35 dagen). Het voorspellen van je vruchtbaarheid is moeilijker in deze omstandigheden en de applicatie zal een verhoogd aantal rode dagen weergeven, waardoor je tevredenheid met Natural Cycles als anticonceptiemethode mogelijk wordt verminderd.

Waarschuwingen

- ⚠ Geen enkele anticonceptiemethode is 100% effectief. Natural Cycles garandeert niet dat je niet zwanger kunt raken, maar informeert alleen of en wanneer je zwanger kunt worden op basis van de informatie die je in de applicatie invoert.
- ⚠ Zelfs wanneer de app perfect wordt gebruikt, kan er nog steeds een ongewenste zwangerschap optreden. Natural Cycles is 93% effectief bij normaal gebruik, wat betekent dat 7 op de 100 vrouwen zwanger worden tijdens 1 jaar gebruik. Bij perfect gebruik van de app, d.w.z. wanneer je nooit onbeschermd gemeenschap hebt tijdens rode dagen, is Natural Cycles 99% effectief, wat betekent dat 1 op de 100 vrouwen zwanger wordt tijdens 1 jaar gebruik.

- ⚠ Onze gegevens laat zien dat vrouwen die overstappen van hormonale anticonceptie naar Natural Cycles, een groter risico lopen om zwanger te worden, omdat ze in het algemeen niet gewend zijn om andere vormen van bescherming te gebruiken, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming.
- ⚠ Op rode dagen moet je aan onthouding doen of bescherming gebruiken, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming, om een zwangerschap te voorkomen. Als je tot nu toe geen niet-hormonale anticonceptiemethode gebruikte, zorg er dan voor dat je tijdens de rode dagen een dergelijke methode bij de hand hebt.
- ⚠ Natural Cycles beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's). Gebruik een condoom om tegen soa's te beschermen.
- ⚠ Controleer altijd je vruchtbaarheidsstatus voor de huidige dag. Wees je ervan bewust dat voorspellingen voor de vruchtbaarheid voor de komende dagen alleen voorspellingen zijn en in de toekomst kunnen veranderen. Als je niet zeker bent van je vruchtbaarheidsstatus en geen toegang kunt krijgen tot de app, vermijd dan seks of gebruik in de tussentijd bescherming.
- ⚠ **Als je het apparaat in de demomodus gebruikt, dient dit alleen voor informatieve of educatieve doeleinden en worden er geen echte gegevens weergegeven. Gebruik de informatie die wordt weergegeven in de demomodus niet voor anticonceptie.**
- ⚠ Als je hormonale anticonceptie stopzet, kan je eerst een onttrekkingsbloeding ervaren, die veel lichter is dan je werkelijke menstruatie. Normaal gesproken krijg je een paar weken later je werkelijke menstruatie. Onttrekkingsbloeding mag niet worden ingevoerd als 'menstruatie'. Wanneer je onzeker bent of je een onttrekkingsbloeding hebt of menstrueert, neem dan contact op met je arts.
- ⚠ Als je noodanticonceptie gebruikt (d.w.z. de morning-afterpil), moet je gedurende de volgende 7 dagen afzien van het meten en invoeren van je basale temperatuur omdat de extra hormonen in de morning-afterpil je metingen zullen beïnvloeden. Je moet ook bescherming gebruiken, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming, totdat je volgende menstruatie begint voordat je doorgaat met Natural Cycles. Let op dat de bloeding die je kan ervaren na het gebruik van noodanticonceptiva niet hetzelfde is als de normale menstruatie en dat deze niet in de app moet worden ingevoerd.

Voorzorgsmaatregelen

- Als anticonceptiemiddel is Natural Cycles mogelijk minder geschikt voor jou als je onregelmatige menstruatiecycli (d.w.z. cycli met een lengte van minder dan 21 dagen of langer dan 35 dagen) en/of wisselende temperaturen hebt, omdat het voorspellen van de vruchtbaarheid in deze omstandigheden moeilijker is. De effectiviteit van Natural Cycles als anticonceptiemiddel wordt niet beïnvloed door onregelmatige cycli, maar je zult een verhoogd aantal rode dagen zien, waardoor je tevredenheid van Natural Cycles kan afnemen. Dit kan het geval zijn:
 - **als je stopt met hormonale anticonceptie.** Na het beëindigen van hormonale anticonceptie kan het een aantal cycli duren voordat deze weer regelmatiger worden. Je kunt meer rode dagen verwachten tijdens deze cycli en daarom kan je verwachten om bescherming te moeten gebruiken of minder vaak seks te hebben.

- **als je medische aandoeningen hebt die tot een onregelmatige cyclus leiden, zoals polycysteus ovariumsyndroom (PCOS) of schildklier-gerelateerde aandoeningen.** Je kunt dan nog steeds Natural Cycles gebruiken om je vruchtbaarheid te controleren.
- **als je borstvoeding geeft.** Gedurende de eerste 4-6 maanden na de bevalling kunnen veel vrouwen die uitsluitend borstvoeding geven, niet ovuleren. Natural Cycles zal je eerste eisprong 2 weken voor je eerste menstruatie detecteren, maar tot die tijd zie je alleen rode dagen in de app. Hoewel je niet ovuleert, is het op rode dagen nog steeds belangrijk om anticonceptie te gebruiken of je te onthouden van geslachtsgemeenschap.
- **als je symptomen van de menopauze ervaart.** Je kunt dan nog steeds Natural Cycles gebruiken om je vruchtbaarheid te controleren.
- Wanneer je begint met het gebruik van Natural Cycles, kan het even duren voordat de app je unieke cyclus kent, wat resulteert in een verhoogd aantal rode dagen tijdens je eerste 1-3 cycli. De toename van het aantal rode dagen is om ervoor te zorgen dat de app effectief is, maar zodra de app je ovulatie heeft gedetecteerd, zal je waarschijnlijk meer groene dagen zien. Het is belangrijk op te merken dat je vanaf de eerste dag kunt vertrouwen op de vruchtbaarheidsstatus die door de app wordt aangegeven.
- Zorg er altijd voor dat je de softwareapplicatie bijwerkt, zodat je over de nieuwste versie beschikt. Natural Cycles beveelt aan dat je je smartphone instelt om de app automatisch bij te werken.
- Gebruik altijd een basale thermometer voor het meten van je temperatuur om ervoor te zorgen dat je temperatuurmetingen nauwkeurig zijn.
- Volg altijd de aanwijzingen voor 'Je temperatuur meten' om de nauwkeurigheid van de eisprongdetectie te vergroten.

Checklist

Om met Natural Cycles te beginnen heb je het volgende nodig:

1. Een Natural Cycles-account

Je kunt toegang krijgen tot Natural Cycles via je internetbrowser, door www.naturalcycles.com te bezoeken.

Voor toegang via de app, download je de app op je Android, iPhone of iPad via Google Play of de App Store. Volg de registratiestappen om je persoonlijke account aan te maken. Zorg ervoor dat je verbonden bent met het internet op het apparaat waarmee je Natural Cycles hebt geopend. Je account bij Natural Cycles is persoonlijk en behoort door niemand anders te worden gebruikt dan jijzelf.

2. Een basale thermometer

Om te beginnen heb je een basale thermometer nodig. Basale thermometers zijn gevoeliger dan een gewone koortsthermometer omdat het twee decimalen weergeeft (bijv. 36,72°C/98.11°F). Het bereik waarbinnen je temperatuur verandert is erg klein, dus om het meeste uit je Natural Cycles te halen en meer groene dagen te krijgen heb je de juiste thermometer nodig. Wanneer je je inschrijft voor een jaarabonnement op Natural Cycles is een thermometer inbegrepen.

3. Ovulatie testen (optioneel)

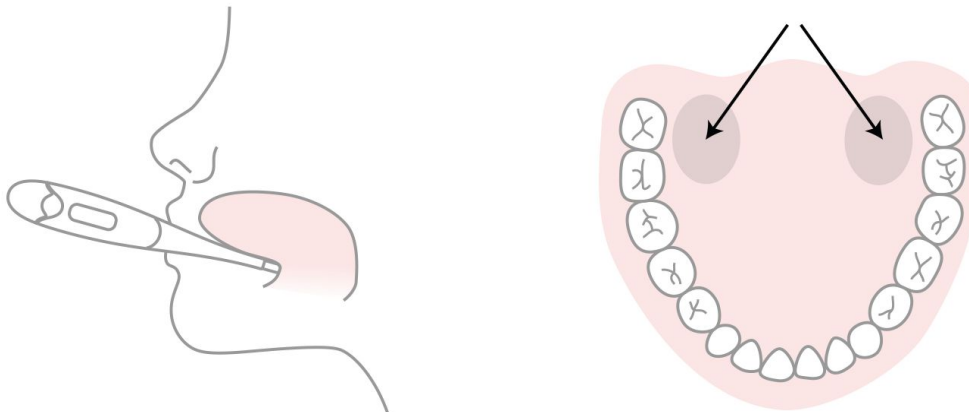
Ovulatie testen (LH) zijn urineteststroken die de piek van luteïniserende hormonen detecteert die elke 1-2 dagen voorafgaand aan ovulatie plaatsvindt. Gebruik van LH-testen met Natural Cycles is optioneel, maar ze kunnen de nauwkeurigheid bij het vaststellen van ovulatie vergroten en hierdoor het aantal groene dagen laten toenemen voor het voorkomen van een zwangerschap. Gebruik van LH-testen heeft geen invloed op de effectiviteit van anticonceptie. Wanneer je zwanger probeert te worden, raden we sterk aan om LH-testen uit te voeren om je meest vruchtbare dagen vast te stellen. Je kunt LH-testen kopen via shop.naturalcycles.com.

Je temperatuur meten

Hoe te meten

Volg de met de thermometer voor basale lichaamstemperatuur meegeleverde gebruikershandleiding. Als je de thermometer via Natural Cycles hebt ontvangen, raden we je aan de volgende stappen te volgen bij het meten van je temperatuur:

1. Plaats de thermometer in je mond en onder je tong, zo ver mogelijk naar achteren, naast de wortel van je tong zoals aangegeven in de afbeeldingen hieronder.



2. Druk pas op de aan-knop wanneer de thermometer in je mond en op zijn plaats zit.
3. Probeer niet te bewegen tijdens het meten, sluit je mond om koele lucht buiten je mond te houden en adem door je neus.
4. Wacht tot het piept (ong. 30 seconden).
5. Wanneer je je meting hebt, voeg je de temperatuur toe in de app.

Je kunt de kalibratietool op de pagina 'Profiel' van de app gebruiken om te controleren of je op de juiste manier meet. De thermometer zal jouw meting opslaan zodat je je meting later nog eens kunt controleren. Om dit te doen druk je eenmaal op de 'aan'-knop, de opgeslagen meting zal gedurende een paar seconden verschijnen voordat de temperatuur wordt gereset. Een tip om je te helpen herinneren aan het meten: plaats de thermometer bovenop je telefoon voordat je naar bed gaat.

Wanneer meten

Meet slechts één keer per dag je temperatuur, maar zoveel dagen als mogelijk – dit zal leiden tot betere resultaten. Probeer tenminste 5 dagen per week te meten. Een tip: plaats de thermometer bovenop je telefoon voordat je elke avond naar bed gaat.

Meet 's ochtends meteen als je wakker wordt - voordat je opstaat en uit bed gaat. Meet op ongeveer dezelfde tijd en na een vergelijkbare hoeveelheid slaap (+/- 2 uur).

Wanneer niet meten

De volgende omstandigheden kunnen je basale temperatuur beïnvloeden en resulteren in een onjuiste vaststelling van je ovulatie en vruchtbaarheidsstatus:

- Onregelmatige slaap (+/- 2 uur)
- Gebruik van medicatie die je lichaamstemperatuur kan beïnvloeden
- Veel roken
- Als je al seks gehad hebt die ochtend
- Als je je ziek voelt
- Infectie
- Veel sporten de voorgaande avond
- Slapeloosheid
- Katergevoel
- Drugsgebruik
- Na een nachtdienst
- Als je overmatig belast bent
- Reizen
- Na snoozen

Onder deze omstandigheden meet je die dag je temperatuur niet – tik dan op 'Sla vandaag over' – of markeer je de invoer als 'Afwijkende temperatuur' in de voeg gegevens toe weergave. Op deze manier zal de meting niet worden gebruikt in de berekening van het algoritme. We moedigen je aan de meting elke dag uit te voeren en de functie 'Afwijkende temperaturen' te gebruiken om je routine te behouden.

Anticonceptie: Voorkom een zwangerschap

Hoe het werkt

Je dagelijkse ochtendroutine met Natural Cycles is als volgt:

1. Meet je temperatuur zoals in het hierboven beschreven gedeelte.
2. Voer je temperatuur in de app in. De weergave om gegevens in te voeren wordt automatisch geopend of druk op het '+'-symbool rechtsboven in de hoek. Je kunt ook extra gegevens invoeren, zoals je menstruatie of het resultaat van een ovulatietest (LH). Wanneer je de gegevens van vandaag opslaat berekent de app de status van de dag.

3. Controleer je vruchtbaarheidsstatus voor de dag – doe dit iedere dag. De app geeft je vruchtbaarheidsstatus weer direct nadat je eerste set gegevens is ingevoerd. In de app wordt je status voor die dag groen of rood weergegeven.



Groen = Niet vruchtbaar

Groene dagen geven aan dat je niet vruchtbaar bent en zonder bescherming seks kunt hebben. Groene dagen worden aangegeven door een cirkel met groene rand met de tekst 'Niet vruchtbaar'.



Rood = Gebruik bescherming

Rode dagen geven aan dat je zeer waarschijnlijk vruchtbaar bent en het risico loopt zwanger te worden. Gebruik bescherming (zoals condooms of een andere vorm van barrièrebescherming) of onthoud om een zwangerschap te voorkomen. Rode dagen worden aangegeven door een cirkel met rode rand met de tekst 'Gebruik bescherming'.

De app zal je ovulatie (symbool van een ei) bepalen en aangeven alsmede wanneer je menstruatie is begonnen of wordt verwacht (symbool van een bloeddruppel). De applicatie laat ook voorspellingen voor de komende dagen zien. De voorspellingen kunnen veranderen en moeten niet worden gebruikt als uiteindelijk resultaat, wat de reden is dat je de status van de dag elke dag moet controleren.

Samenvatting van klinische studies – Hoe effectief is Natural Cycles voor anticonceptie?

Natural Cycles is 93% effectief bij normaal gebruik. Bij perfect gebruik, d.w.z. wanneer je nooit onbeschermd geslachtsgemeenschap hebt op rode dagen, is Natural Cycles 99% effectief.

Klinische studies zijn uitgevoerd om de effectiviteit van Natural Cycles als anticonceptie te beoordelen. De huidige versie van het algoritme (v.3) is onderzocht onder 15.570 vrouwen (gemiddeld 29 jaar oud). Aan het einde van de studie zijn de volgende algemeen gebruikte foutenpercentages vastgesteld:

1. De app heeft een methode-foutenpercentage van 0,6, wat een maat is voor hoe vaak de app foutief een groene dag weergeeft terwijl de vrouw eigenlijk vruchtbaar is en ze zwanger wordt na het hebben van onbeschermd geslachtsgemeenschap op deze groene dag. Dit betekent dat 0,6 van de 100 vrouwen die de app gedurende een jaar gebruiken, zwanger worden door dit type falen.
2. De app heeft een foutenpercentage bij perfect gebruik van 1, wat betekent dat 1 van de 100 vrouwen die deze app gedurende een jaar gebruiken en die zwanger worden omdat:
 - a. ze onbeschermd geslachtsgemeenschap hadden op een groene dag die onterecht aangemerkt was als niet- vruchtbaar (d.w.z. falen van methode); of
 - b. ze beschermd geslachtsgemeenschap hadden op een rode dag, maar de gekozen anticonceptiemethode faalde.
3. De app heeft een foutenpercentage bij standaard gebruik van 6,5, wat betekent dat in totaal 6,5 van de 100 vrouwen zwanger worden gedurende gebruik van één jaar vanwege alle mogelijke redenen (bijv. onterecht aangemerkte groene dagen,

onbeschermde geslachtsgemeenschap op rode dagen en falen van anticonceptiemethode gebruikt op rode dagen).

Samenvatting van klinische gegevens van 15.570 vrouwen met betrekking tot de effectiviteit van Natural Cycles met de huidige versie van het algoritme:

| Algoritme Versie | Datum bereik studie | Aantal vrouwen | Blootstellings tijd (Vrouwen-jaren) | Aantal zwangerschappen [slechtste geval] | Normaal gebruik PI (95% betrouwbaarheidsinterval) [slechtste geval] | Methode-fout enpercentage (95% betrouwbaarheidsinterval) |
|------------------|------------------------|----------------|-------------------------------------|--|---|--|
| v.3 | Sep. 2017 - April 2018 | 15.570 | 7.353 | 475 [584] | 6,5 (5,9-7,1) [7,9] | 0,6 (0,4-0,8) |

Effectiviteit van Natural Cycles voor twee subgroepen - vrouwen die binnen de 60 dagen voorafgaand aan het gebruik van de app hormonale anticonceptie gebruikten en vrouwen die binnen de 12 maanden voorafgaand aan het gebruik van de app geen hormonale anticonceptie gebruikten:

| Subgroep | Normaal gebruik PI (95% betrouwbaarheidsinterval) |
|--|---|
| Recente hormonale anticonceptie 3.779 vrouwen | 8,6 (7,2-10,0) |
| Geen hormonale anticonceptie 8.412 vrouwen | 5,0 (4,3-5,7) |

Je kunt een overzicht van de effectiviteit van de verschillende anticonceptiemethodes in de Appendix van deze handleiding vinden. Zo krijg je inzicht in de te verwachten effectiviteit van alle vormen van anticonceptie.

Instructies als je stopt met hormonale anticonceptie

| Type anticonceptie | Wanneer kun je Natural Cycles starten? |
|---|---|
| De pil (gecombineerd, medium of mini) | We raden aan dat je alle actieve pillen van je verpakking afwerkt. Je kunt starten met Natural Cycles zodra je klaar bent. Je zult een groot aantal rode dagen hebben bij het begin, maar dit zal na verloop van tijd verbeteren. |
| IUD (spiraaltje) | Je kunt starten met Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd. |
| Geïmplanteerde anticonceptie | Je kunt starten met Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd. |
| Hormonale pleister, hormonale anticonceptiering | Je kunt starten met Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd. Je zult een groot aantal rode dagen hebben bij het begin, maar dit zal na verloop van tijd verbeteren. |

| | |
|------------------------|---|
| Anticonceptie-injectie | Je kunt starten met Natural Cycles wanneer het effect van de injectie is uitgewerkt. Dit duurt 8-13 weken, afhankelijk van welke injectie je had. |
|------------------------|---|

Als je hormonale anticonceptie stopzet, kan je eerst een onttrekkingsbloeding ervaren, die veel lichter is dan je werkelijke menstruatie. Normaal gesproken krijg je een paar weken later je werkelijke menstruatie. Onttrekkingsbloeding mag **niet** in de applicatie worden ingevoerd als 'menstruatie'.

Als je zwanger wordt op Natural Cycles

Als je menstruatie niet komt en je temperatuur niet daalt, ben je mogelijk zwanger en moedigt de app je aan om een zwangerschapstest te doen om zwangerschap te bevestigen. Als de test negatief is en je na 48 uur niet menstrueert, moet je opnieuw een zwangerschapstest doen voor het geval dat de eerste test te vroeg was genomen om de zwangerschap te detecteren. Als de test positief is, neem dan contact op met je arts.

Zwanger willen worden

Wanneer je zwanger wilt worden, selecteer je 'Zwangerschap inplannen' wanneer je je bij de app aanmeldt. Als je je al bij de app hebt aangemeld, ga je naar je profielpagina en selecteer je 'Zwangerschap inplannen'. In deze modus wordt je vruchtbaarheid getoond op een schaal zodat je gemakkelijk de dagen kan vaststellen waarop je de meeste kans hebt om zwanger te worden. Dezelfde ochtendroutine is ook hier van toepassing - meting uitvoeren, gegevens toevoegen je vruchtbaarheidsstatus controleren.



| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------------|--|---|---|
| Vruchtba arheidspi ek | Ze er vruchtba ar | Erg vruchtba ar | Matig vruchtba ar | Lage vruchtba arheid | Ze er lage vruchtba arheid | Me er gegevens zijn vereist | Waarschij nlijk niet vruchtba ar |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------------|--|---|---|

Wanneer je zwanger probeert te worden, raden we sterk aan om LH-testen te doen aangezien de aanwezigheid van LH samenvalt met je meest vruchtbare dagen. Wanneer je overtijd bent en je temperatuur lijkt niet te dalen, adviseren we je om een zwangerschapstest te doen om je zwangerschap te bevestigen.

Je zwangerschap volgen

Wanneer je zwanger bent, zal de app veranderen in een zwangerschapsvolger en volgt het de ontwikkeling van jou en je baby. Zorg ervoor dat je je temperatuur blijft meten tijdens je zwangerschap aangezien het jou en je arts nuttige informatie kan geven.

Demomodus

Als je momenteel hormonale anticonceptie gebruikt of nog geen thermometer hebt, kan je de app gebruiken in de demomodus. In de demomodus kan je gegevens toevoegen of een rondleiding krijgen in de app. Dit is alleen voor demonstratiedoeleinden. Deze modus toont hoe de app eruit kan zien als deze jou en je unieke cyclus kent (na 2-3 maanden).

Als je stopt met hormonale anticonceptie of als je je thermometer hebt ontvangen, kan je eenvoudig toegang krijgen tot de volledige versie van de app door op de knop 'Mijn eerste maand starten' te tikken. De app functioneert dan voor anticonceptie of voor het plannen van een zwangerschap.

Problemen/Oplossen van problemen

Als je geen toegang hebt tot de applicatie, de applicatie niet goed functioneert of als je vermoedt dat er iets mis is met je voorspellingen, volg dan de onderstaande stappen:

1. Gebruik bescherming, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming, totdat de fout is verholpen.
2. Neem contact op met onze servicedesk via help.naturalcycles.com waarna onze getrainde supportmedewerkers je zullen helpen.

Overzicht applicatie

Jouw vruchtbaarheidsstatus van de dag wordt getoond via verschillende weergaven in de app.

Huidige weergave

Op dit scherm krijg je alle informatie die je nodig hebt in één oogopslag. Wanneer je 's ochtends de app opent, verschijnt er automatisch een scherm waarin je je temperatuur kunt invoeren. Zodra je je gegevens hebt ingevoerd, wordt je vruchtbaarheidsstatus weergegeven als een gekleurde cirkel met daarin aanvullende informatie. Onder de cirkel wordt de wekelijkse voorspelling weergegeven. Tik op '+' om gegevens toe te voegen of bij te werken zoals je temperatuur, je menstruatie of LH-testen.

Maandweergave

Tik op het tabblad 'Maand' in de kalenderweergave om toegang te krijgen tot het maandelijks overzicht. Hier kun je je voorspelde rode en groene dagen zien voor de maand, alsook je voorspelde ovulatie (met het symbool van een ei) en je menstruatie (met het symbool van een bloeddruppel). Deze kunnen in de loop der tijd veranderen. Daarom moet je op de gegevens vertrouwen uit de Huidige weergave voor anticonceptie of conceptie. Je kunt gemakkelijk toegang krijgen tot gegevens uit het verleden door op een willekeurige dag te klikken. De dagen waarop je gegevens hebt ingevoerd zijn gemarkeerd met een 'vinkje'.

Geschiedenisweergave

Het tabblad 'Geschiedenis' is een logboek van alle gegevens die je eerder hebt ingevoerd. Scrol omhoog en omlaag om je temperatuurmetingen en cyclusdagen te zien alsook een uitdraai van je notities (onder de temperatuur weergegeven in grijs).

Grafiekweergave

Krijg toegang tot de weergave door op het grafiekicoon te klikken in 'Huidige weergave'. De grafiek is een visualisatie van je temperatuurcurve. Kijk hoe deze zich ontwikkelt wanneer je meer metingen doet tijdens je cyclus. Swipe naar links of rechts om grafieken van je afgelopen cyclus te bekijken en tik '3 cycli' of '9 cycli' om ze met elkaar te vergelijken. Daarnaast is informatie over je ovulatie, menstruatie en vruchtbare dagen zichtbaar.

Statistiekweergave

Deze weergave geeft je een overzicht van je cyclusstatistieken. Je ziet je cyclusduur, regelmatigheid en een gedetailleerde analyse van de drie fases van je menstruele cyclus – de folliculaire, luteale en ovulatoire fases. De gemiddelde statistieken van alle vrouwen die Natural Cycles gebruiken wordt onder de jouwe ter vergelijking weergegeven. Jouw cyclus begint op cyclusdag 1 (CD1) met de eerste dag van je menstruatie en eindigt wanneer je volgende menstruatie begint.

Offlinemodus

Wanneer je offline bent kan je doorgaan met het toevoegen van je temperatuur en andere gegevens aan de app. Offline berekent de app je vruchtbaarheidsstatus niet. In plaats daarvan zal de app een cirkel met oranje rand weergeven die de status als 'Gebruik bescherming' aangeeft. Gebruik bescherming (zoals condooms of een andere vorm van barrièrebescherming) of onthoud totdat je weer online bent en het algoritme de vruchtbaarheidsstatus van vandaag heeft berekend.

Profielpagina

Deze pagina geeft je de mogelijkheid om je persoonlijke instellingen, privacy-instellingen en abonnementen in te zien en te wijzigen alsook de prestaties die je hebt bereikt.

In-app-berichten

Dit zijn vriendelijke herinneringen en nuttige informatie die we je toesturen zodat je het meest uit je ervaring met Natural Cycles kan halen. Berichten zijn afgestemd op jouw unieke cyclus en worden alleen verstuurd wanneer ze relevant voor je zijn. Leer meer over je eigen lichaam, weet wanneer je menstruatie er aan zit te komen en meer.

De berichten kunnen ook instructies bevatten voor een beter gebruik van de app, zoals:

- Als je een temperatuur invoert die onredelijk hoog of laag is, wordt je onmiddellijk gevraagd om de ingevoerde temperatuur te controleren.
- Als je in de applicatie Natural Cycles invoert dat je onbeschermd seks had op een rode dag, wordt een waarschuwingsbericht weergegeven.
- Er wordt een in-app-bericht naar je verzonden als je menstruatie te laat is en je temperatuur niet daalt, omdat dit aangeeft dat je mogelijk zwanger bent. Het bericht zal je aanmoedigen om een zwangerschapstest te doen.

- Op sommige dagen zal een in-app-bericht je vragen om een LH-test af te leggen. LH-testen zijn optioneel om te gebruiken, maar kunnen helpen het aantal groene dagen per cyclus te verhogen.

Herinneringen

Je kunt optioneel 'Herinneringen' instellen in Natural Cycles, zodat je een herinnering ontvangt wanneer je bescherming moet gebruiken, een LH-test moet uitvoeren, je menstruatie kunt verwachten, je temperatuur moet meten en je borst moet controleren. Dit doe je door op het belsymbool te drukken linksboven in de hoek van de app. Let op dat je Natural Cycles moet toestaan in de instellingen van je apparaat om je pushberichten te sturen om deze te ontvangen.

Beschrijving van platform

Applicatieversie Natural Cycles: 3.0.0 of later

Versie van medisch apparaat: B

Apparaten die kunnen worden gebruikt om toegang te krijgen tot de applicatie:

- Een mobiele telefoon met Android OS (versie 6 of hoger) of iOS (versie 10 of hoger), internet met 250 kbps of sneller.
- Een computer of tablet met een internetbrowser: Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. Internet met 250 kbps of sneller.

Algemene informatie

Uitleg van symbolen



Fabrikant



CE-markering



Waarschuwing



Gebruiksaanwijzing

Conformiteitsverklaring van EG

Naam van de Fabrikant:

NaturalCycles Nordic AB

Adres van de Fabrikant:

Luntmakargatan 26,
111 37 Stockholm,
Zweden

Klantenservice:

help.naturalcycles.com

Naam van het apparaat:

Natural Cycles

We verklaren dat dit product voldoet aan alle van toepassing zijnde eisen van de Richtlijn 93/42/EEG voor medische apparaten (MDD) en markering CE0123 draagt.

Publicatiedatum:

Augustus 2018

Documentversie:

EU & US v2.10

Appendix: Deze tabel verschaft informatie over de effectiviteit van verschillende anticonceptiemethodes, variërend van minst effectief tot meest effectief bij normaal gebruik.

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

Het percentage vrouwen dat ongewenst zwanger wordt tijdens het eerste jaar van normaal gebruik en tijdens het eerste jaar van perfect gebruik van de anticonceptiemethode en het percentage van vrouwen dat het gebruik voortzet aan het einde van het eerste jaar. Verenigde Staten.

| Methode Kolom (1) | % van de vrouwen werd ongewenst zwanger tijdens het eerste jaar van gebruik | | % van de vrouwen blijven het gebruiken ³ |
|---|--|---|--|
| | Normaal gebruik ¹ Kolom (2) | Perfect gebruik ² Kolom (3) | Kolom (4) |
| Geen methode ⁴ | 85 | 85 | |
| Spermiciden ⁵ | 28 | 18 | 42 |
| Vruchtbaarheidsmethoden gebaseerd op bewustzijn | 24 | | 47 |
| Standaard Dagen-methode ⁶ | | 5 | |
| Twee Dagen-methode ⁶ | | 4 | |
| Ovulatie-methode ⁶ | | 3 | |
| Symptothermale methode ⁶ | | 0,4 | |
| Terugtrekking | 22 | 4 | 46 |
| Spons | | | 36 |
| Vrouwen die zijn bevallen | 24 | 20 | |
| Vrouwen zonder kinderen | 12 | 9 | |
| Condoom ⁷ | | | |
| Vrouw (fc) | 21 | 5 | 41 |
| Man | 18 | 2 | 43 |
| Diafragma ⁸ | 12 | 6 | 57 |
| Pil gecombineerd met pil met alleen progestageen | 9 | 0,3 | 67 |
| Evra-pleister | 9 | 0,3 | 67 |
| Nuva-ring | 9 | 0,3 | 67 |
| Depo-Provera | 6 | 0,2 | 56 |
| Intra-uterine anticonceptie | | | |
| ParaGard (koperen T) | 0,8 | 0,6 | 78 |
| Mirena (LNG) | 0,2 | 0,2 | 80 |
| Implanon | 0,05 | 0,05 | 84 |
| Vrouwelijke sterilisatie | 0,5 | 0,5 | 100 |

| | | | |
|---|------|------|-----|
| Mannelijke sterilisatie | 0,15 | 0,10 | 100 |
| Amenorroe-methode met borstvoeding: LAM is een zeer effectieve, <i>tijdelijke</i> methode van anticonceptie. ⁹ | | | |

¹ Onder typische paren die gebruik maken van een van de methodes (niet per se voor de eerste keer), is dit het percentage dat met een onverwachte zwangerschap te maken krijgt tijdens het eerste jaar, als ze niet stoppen met het gebruik ervan om wat voor reden dan ook. Schattingen van de kans op zwangerschap tijdens het eerste jaar van normaal gebruik van zaaddodende middelen en het pessarium zijn overgenomen uit de National Survey of Family Growth uit 1995, gecorrigeerd voor onderrapportage van abortus; schattingen voor methoden gebaseerd op bewustzijn, terugtrekking, het condoom voor mannen, de pil, en Depo-Provera zijn afkomstig uit de National Survey of Family Growth uit 1995 en 2002, gecorrigeerd voor onderrapportage van abortus. Zie de tekst voor de ontleding van schattingen voor de andere methoden.

² Onder koppels die gebruik maken van een methode (niet noodzakelijk voor de eerste keer) en die deze perfect gebruiken (zowel consequent als correct), is dit het percentage dat te maken krijgt met een ongewenste zwangerschap tijdens het eerste jaar als ze niet stoppen met het gebruik om wat voor reden dan ook. Zie de tekst voor de ontleding van de schatting voor elke methode.

³ Onder koppels die proberen om een zwangerschap te vermijden, is dit het percentage van koppels dat een methode voor 1 jaar gebruikt.

⁴ De percentages van vrouwen die zwanger raken in kolommen (2) en (3) zijn gebaseerd op gegevens uit populaties waar geen voorbehoedsmiddelen worden gebruikt en waar vrouwen stoppen met anticonceptie om zwanger te worden. Binnen deze populaties wordt ongeveer 89% binnen 1 jaar zwanger. Deze schatting is enigszins verlaagd (tot 85%) om het percentage onder vrouwen te vertegenwoordigen dat, als zij helemaal zouden stoppen met anticonceptiemiddelen, zwanger zouden worden binnen 1 jaar, maar die nu omkeerbare methoden van anticonceptie gebruiken.

⁵ Schuim, crèmes, gels, vaginale zetpillen en vaginaal spermicidenfolie.

⁶ De Ovulatie- en Twee Dagen-methoden zijn gebaseerd op de evaluatie van baarmoederhalslijm. De Standaard Dagen-methode vermijdt geslachtsgemeenschap op dag 8 tot en met 19 van de cyclus. De Symptothermale methode is een dubbele-controlemethode gebaseerd op de evaluatie van baarmoederhalslijm om de eerste vruchtbare dag vast te stellen en op basis van de evaluatie van baarmoederhalslijm en -temperatuur de laatste vruchtbare dag vast te stellen.

⁷ Zonder spermiciden.

⁸ Met spermicidencrème of -gel.

⁹ Om echter een doeltreffende bescherming tegen zwangerschap te handhaven, moet een andere methode van anticonceptie worden gebruikt zodra de menstruatie wordt hervat, de frequentie of de duur van borstvoeding wordt verminderd, met flesvoeding wordt gestart of wanneer de baby 6 maanden oud is.