

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.
- ⚠ 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.
- ⚠ Våra data visar att kvinnor som går över till Natural Cycles från hormonbaserade preventivmedel löper större risk att bli gravida på grund av att de i allmänhet ännu inte är

vana att använda andra slags skydd, t.ex. kondom eller annan typ av barriärmetod.

- ⚠ Om du slutar använda hormonella preventivmedel kan du till en början uppleva en bortfallsblödning som är lättare än en normal mens. Oftast återgår du till normal mens efter några veckor. Bortfallsblödning ska inte läggas in som "mens". Kontakta din läkare om du är osäker på om du har en bortfallsblödning eller mens.
- ⚠ 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 instruktions syfte. Appen visar då inte riktiga fertilitetsdata. Använd inte informationen som visas i Demoläget i preventiva syften.**
- ⚠ Om du använder ett akutpreventivmedel (dvs. "dagen-efter-piller" eller kopparspiral (eng. IUD)), ska du ange #EmergencyPill eller #EmergencyIUD i dina anteckningar för den dag du tog tabletten eller fick en kopparspiral insatt. När hashtaggen är inlagd i appen kan du fortsätta att mäta och ange din basaltemperatur som vanligt. När hashtaggen används tar algoritmen hänsyn till hur de extra hormonerna i dagen-efter-pillret påverkar dina mätningar. Observera att den blödning du kan få några dagar efter att du tagit dagen-efter-pillret inte är som din normala mens, och den ska inte läggas in i appen. Om din mens är mer än en vecka försenad efter att du tagit dagen-efter-piller bör du göra ett graviditetstest.

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 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 får ägglossning är det viktigt att använda skydd eller avstå från samlag på röda dagar.
 - **Du har medicinska besvär som leder till oregelbunden menstruationscykel såsom polycystiskt ovariesyndrom (PCOS) eller sköldkörtelorsakade besvär.**
 - **Du upplever klimakteriesymtom.**
- 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. Detta händer för att säkerställa att appen är effektiv redan från första dagen du använder den, och när Natural Cycles väl har 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).

Temperaturförändringarna under menstruationscykeln är ganska 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)

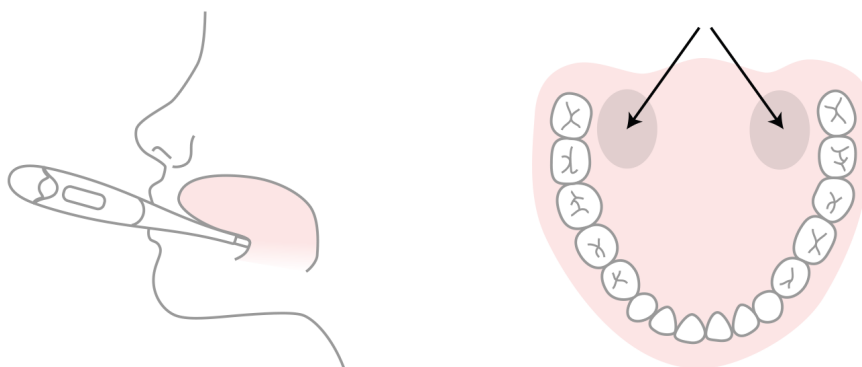
Ägglossningstester (LH-tester) är urintester som upptäcker ökningen av luteiniserande hormoner vilket sker 1–2 dagar före ägglossning. Det är valfritt att använda LH-tester med Natural Cycles, men de kan hjälpa till att förbättra identifieringen av din ägglossning och kan ge fler gröna dagar om du inte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

- Oregelbunden sömn (+/- 2 timmar)
- Sömlöshet
- Bruk av läkemedel som påverkar temperaturen
- Känsla av baksmälla
- Omfattande rökning
- Intag av s.k. partydroger
- Nattarbete
- Illamående
- Extrem stress
- Infektion
- Resor över olika tidszoner
- Snoozande

Om du upplever något av dessa ska du antingen ange temperaturen som "Avvikande" eller inte registrera din temperatur den dagen och klicka på "Hoppa över i dag" på sidan Lägg 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 och ange om du har mens. 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 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 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	Exponering stid (Kvinnorår)	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.

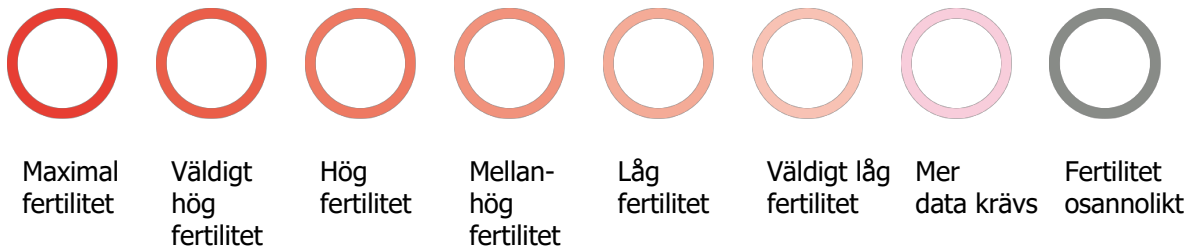
Om du slutar använda hormonella preventivmedel kan du till att börja med uppleva en lättare blödning (bortfallsblödning) än vad som är normalt för en riktig mens. Vanligtvis kommer den riktiga mensens igång igen efter några veckor. Denna första blödning (bortfallsblödning) ska **inte** anges som "mens".

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 bebis 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 (1-3 cykler).

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

Grafen visar din temperaturkurva, och den fortsätter att utvecklas allteftersom du mäter under cykeln. Information om ägglossning, mens och fertila dagar visas också. Dra från vänster till höger för att se tidigare menstruationscykler och klicka på "3 cykler" eller "6 cykler" för att jämföra dem med varandra. Du kan också gå till jämförelsetaget för att jämföra mensens och cykelns längd, temperaturvariation samt ägglossningsfönster och -dag. Du kan visa 3 cykler i taget och rulla uppåt och nedåt för att jämföra äldre cykler.

Min cykelvy

Här får du en översikt av dina cykeldata. Du ser din cykels längd och hur regelbunden den är, samt en detaljerad analys av faserna i din menstruationscykel – follikulär- och lutealfasen. Genomsnittlig statistik för alla kvinnor som använder Natural Cycles visas under din som jämförelse.

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 skraddarsydda 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

CE 0123 CE-märkning



Varning



Läs användarmanualen före användning

EG-försäkran om överensstämmelse

Tillverkarens namn:

NaturalCycles Nordic AB

Tillverkarens adress:

Luntmakargatan 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:

Februari 2019

Dokumentversion:

EU & US v2.11

BILAGA: Den här tabellen ger information om hur effektiva olika preventivmetoder är, från minst effektiv till mest effektiv vid normal användning.

Ref.: Contraceptive Technology (Table 26 - 1). 21st Edition, 2018.

Andel kvinnor som får en oavsiktlig graviditet under första året med normal användning och första året med perfekt användning av preventivmedel och andel med fortsatt användning i slutet av första året. USA.

Metod	Andel kvinnor (%) som får en oavsiktlig graviditet under första årets användning		Andel kvinnor (%) med fortsatt användning efter ett år ³
	Normal anv. ¹	Perfekt anv. ²	
Ingen metod ⁴	85	85	
Spermiedödande medel ⁵	21	16	42
Pessar ⁶	21	5	41
Avbrutet sex	20	4	46
Diafragma ⁷	17	16	57
Skumpessar	17	12	36
Kvinnor som fått barn	27	20	
Kvinnor som inte fått barn	14	9	
Fertilitetsmedvetet baserade metoder ⁸	15		47
Ägglossningsmetod ⁸	23	3	
Tvådagarsmetod ⁸	14	4	
Standarddagmetod ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptotermmetod ⁸	2	0,4	
Kondom för män ⁶	13	2	43
Kombinations- och progestintablett	7	0,3	67
Evra-plåster	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intrauterina preventivmedel			
ParaGard (koppar-T)	0,8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0,2	0,2	
Liletta (52 mg LNG)	0,1	0,1	
Mirena (52 mg LNG)	0,1	0,1	80
Nexplanon	0,1	0,1	89

Rörocklusion	0,5	0,5	100
Vasektomi	0,15	0,1	100

Akutpreventivmedel: Användning av dagen-efter-piller eller insättning av kopparspiral efter oskyddat sex minskar avsevärt risken att bli gravid.

Laktationsamenorrémetoden: LAM är en mycket effektiv, temporär preventivmedelsmetod.⁹

1 Andelen normala par som börjar använda en metod (inte nödvändigtvis för första gången), och som får en slumpmässig graviditet under första året om de inte av någon anledning förutom graviditet slutar använda den. Uppskattning av sannolikheten för graviditet under första året med normal användning av fertilitetsmedvetet baserade metoder, avbrutet sex, manlig kondom, P-piller och Depo-Provera är hämtad från 2006 – 2010 års National Survey of Family Growth (NSFG) korrigerad för underrapportering av aborter. Se texten för härledning av uppskattningar för de andra metoderna.

2 Andelen par som börjar använda en metod (inte nödvändigtvis för första gången) och som använder den perfekt (både konsekvent och korrekt), och som får en slumpmässig graviditet under första året om de inte av någon anledning slutar använda den. Se texten för härledning av uppskattningar för alla metoder.

3 Andelen par som försöker undvika graviditet och som fortsätter använda en metod i 1 år.

4 Uppskattningen är en andel (i %) som skulle få en graviditet inom 1 år bland kvinnor som nu förlitar sig på reversibla preventivmedelsmetoder om de helt slutade med preventivmedel. Se text.

5 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg suppositorium, 100 mg film.

6 Utan spermiedödande medel

7 med spermiedödande kräm eller gel

8 Cirka 80 % a segmenten för FABM-användning i 2006 - 2010 års NSFG rapporterades som almanacksrytm. Specifika FABM-metoder används alltför sällan i USA för att möjliggöra en beräkning av misslyckanden vid normal användning för alla med hjälp av NSFG-data; siffror som anges för enskilda metoder har härletts från kliniska studier. Ägglossnings- och tvådagarsmetoderna är baserade på en utvärdering av slem i livmoderhalsen. Standard-dagsmetoden undviker sex under dagarna 8 till 19 i cykeln. Natural Cycles är en fertilitetsapp som kräver att användaren lägger in uppgifter om basal kroppstemperatur (BBT) och datum för mens och frivilliga LH-urinprovsresultat. Symptotermmetoden är en dubbelkontrollmetod baserad på en utvärdering av slem i livmoderhalsen för att bestämma den första fertila dagen och utvärdering av slem i livmoderhalsen och temperatur för att bestämma den sista fertila dagen.

9 För att upprätthålla ett effektivt skydd mot graviditet måste dock en annan preventivmedelsmetod användas så snart menssen återkommer, frekvensen eller perioden för amning minskar, nappflaska börjar ges eller babyen blir 6 månader.