

# Natural Cycles

## Käyttöohjeet

Lue nämä käyttöohjeet ennen kuin aloitat Natural Cyclesin käytön.

### Käyttötarkoitus

Natural Cycles on erillinen ohjelmasovellus, joka on tarkoitettu 18-vuotiaille ja sitä vanhemmille naisille heidän hedelmällisyyensaikansa seuraamiseen. Natural Cyclesiä voidaan käyttää raskauden ehkäisyyn (ehkäisy) tai raskauden suunnitteluun (hedelmöitys).

### Vasta-aiheet

Natural Cyclesin käytölle ei ole tunnettuja vasta-aiheita.

### Natural Cycles ei ehkä ole oikea sinulle, jos

- Raskaus aiheuttaisi terveydentilasi takia merkittävän vaaran äidille tai sikiölle. Natural Cyclesin käyttö ei takaa sataprosenttisesti, että et tule raskaaksi. Jos raskaus aiheuttaa merkittävän riskin, keskustele lääkärisi kanssa siitä, mikä on paras ehkäisymenetelmä sinulle.
- Käytät parhaillaan hormonaalista ehkäisyä tai käytät läpi hormonihoidon, joka estää ovulaation. Natural Cycles näyttää lähinnä punaisia päiviä, jos et ovuloi. Voit käyttää Demo-tilaa, kunnes lopetat hormonaalisen ehkäisyn tai hoidon.
- Kuukautiskiertosi on epäsäännöllinen (ts. kierron pituus on lyhyempi kuin 21 päivää tai pitempi kuin 35 päivää). Hedelmällisyytesi ennustaminen on näissä olosuhteissa vaikeampaa, ja näin ollen sovellus näyttää enemmän punaisia päiviä, mikä voi vähentää tyytyväisyyttäsi Natural Cyclesiin ehkäisymenetelmänä.

### Varoitukset

- ⚠ Mikään ehkäisymenetelmä ei ole täysin tehokas. Natural Cycles ei takaa, että et voi tulla raskaaksi. Se vain ilmoittaa sinulle, voitko tulla ja milloin voit tulla raskaaksi sovellukseen syöttämiesi tietojen perusteella.
- ⚠ Vaikka käyttäisitkin sovellusta täysin oikein, voit silti tulla raskaaksi. Normaalikäytössä Natural Cycles on 93 % varma, mikä tarkoittaa, että seitsemän naista sadasta tulee raskaaksi vuoden kestävästä käytön aikana. Jos käytät sovellusta oikein, ts. jos sinulla ei punaisina päivinä ole koskaan suojaamatonta sukupuoliyhdyntää, on Natural Cycles 99 % varma, mikä tarkoittaa, että yksi nainen sadasta tulee raskaaksi vuoden kestävästä käytön aikana.
- ⚠ Punaisina päivinä sinun täytyy joko pidättäytyä tai käyttää ehkäisyä, kuten esim. kondomia tai muuta ehkäisysuojaa välttääksesi raskauden. Jos et ole aikaisemmin käyttänyt mitään hormonaalista ehkäisymenetelmää, niin varmista, että sinulla on jokin menetelmä käytettävissäsi punaisten päivien aikana.
- ⚠ Tietomme osoittavat, että naisilla, jotka siirtyvät Natural Cyclesiin hormonaalisesta ehkäisystä, on suurempi riski tulla raskaaksi, koska he yleensä eivät ole tottuneet käyttämään muuta ehkäisyä, esim. kondomia tai muuta ehkäisysuojaa siihen saakka.
- ⚠ Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn, sinulle voi tulla välivuotoa, joka on paljon vähäisempää kuin tavallinen kuukautisvuotosi. Normaalit kuukautiset alkavat yleensä muutaman viikon kuluttua. Välivuotoa ei pidä merkitä ”kuukautisina”. Jos olet epävarma siitä, onko vuotosi välivuoto vai kuukautiset, ota yhteyttä lääkäriisi.
- ⚠ Natural Cycles ei suojaa infektioilta, jotka tarttuvat sukupuoliteitse (STI:t). Käytä kondomia

suojauduaksesi näiltä tartuntataudeilta.

⚠️ Tarkista aina hedelmällisyytesi tila kullekin päivälle. Huomaa, että tulevien päivien hedelmällisyysennusteet ovat vain ennusteita ja ne voivat muuttua tulevaisuudessa. Jos olet epävarma hedelmällisyytesi tilasta etkä voi käyttää sovellusta, pidättäydy yhdynnästä tai käytä ehkäisyä.

⚠️ **Jos käytät laitetta Demo-tilassa, huomaa että se on tarkoitettu vain antamaan tietoa ja ohjeita, eikä näytä todellista tietoa. Älä käytä Demo-tilassa näkyviä tietoja ehkäisy tarkoituksiin.**

⚠️ Jos käytät jälkiehkäisyä (eli "katumuspilleriä" tai kuparikierukkaa), sinun pitää kirjata #EmergencyPill (jälkiehkäisy) tai #EmergencyIUD (jälkiehkäisykierukka) muistiinpanokohtaan sinä päivänä, kun otit tabletit tai kierukka asennettiin. Kun # on kirjattu sovellukseen, voit jatkaa ruumiinlämmön mittaamista ja kirjaamista tavalliseen tapaan. Kun # on ilmoitettu, algoritmi ottaa huomioon kuinka tablettien ylimääräiset hormonit vaikuttavat mittauksiisi. Ota huomioon, että vuoto, jota voi esiintyä muutaman päivän päästä jälkiehkäisystä ei ole sama kuin normaalit kuukautisesi, eikä vuotoa pidä kirjata sovellukseen. Jos kuukautisesi ovat enemmän kuin viikon myöhässä jälkiehkäisyn käytön jälkeen, sinun pitää tehdä raskaustesti.

## Varoimet

- Natural Cycles ei ehkä sovellu sinulle ehkäisymenetelmänä, jos sinulla on epäsäännöllinen kuukautiskierto (ts. kierron pituus alle 21 päivää tai yli 35 päivää) ja/tai vaihteleva ruumiinlämpötila, sillä hedelmällisyyden ennustaminen on näissä olosuhteissa vaikeampaa. Epäsäännöllinen kuukautiskierto ei vaikuta Natural Cyclesin tehokkuuteen ehkäisynä, mutta tulet saamaan enemmän punaisia päiviä, mikä voi vähentää tyytyväisyyttäsi Natural Cyclesiin. Näin voi olla:
  - **Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn.** Hormonaalisen ehkäisyn lopettamisen jälkeen voi kulua useita kuukausia ennen kuin kuukautiskierto muuttuu jälleen säännölliseksi. Punaisia päiviä on odotettavissa useammin näiden kuukautiskiertojen aikana, ja näin ollen sinun tulee käyttää ehkäisyä tai pidättäytyä yhdynnästä useammin.
  - **Jos imetät.** Usein naiset, jotka ruokkivat ainoastaan imettämällä, eivät ovuloi synnytyksen jälkeen 4–6 kuukauteen. Natural Cycles tunnistaa ensimmäisen ovulaatiosi 2 viikkoa ennen ensimmäisiä kuukautisia, mutta siihen saakka näet sovelluksessa vain punaisia päiviä. Vaikka et ovuloisikaan, on tärkeää käyttää ehkäisyä tai pidättäytyä sukupuoliyhdynnästä punaisina päivinä.
  - **Jos sinulla on sairaus, joka aiheuttaa epäsäännöllisen kuukautiskierron, esim. munasarjojen monirakkulaoireyhtymä (PCOS) tai kilpirauhaseen liittyviä sairauksia.**
  - **Jos ilmenee menopaussin oireita.**
- Kun aloitat Natural Cyclesin käytön, voi kulua jonkin aikaa, ennen kuin yksilöllinen kiertosi saadaan selville. Tämän vuoksi ensimmäisten 1–3 kuukautiskierron aikana saat tulokset enemmän punaisia päiviä. Tämä varmistaa, että sovellus on tehokas ensimmäisestä käyttöpäivästä lähtien ja kun Natural Cycles on tunnistanut ovulaation, saat todennäköisesti enemmän vihreitä päiviä. On tärkeää huomata, että voit luottaa sovelluksen osoittamaan hedelmällisyytilaan ensimmäisestä päivästä lähtien.
- Varmista, että päivität ohjelmistosovelluksesi, jotta käytössäsi on uusin versio. Natural Cycles suosittelee, että asetat älypuhelimesi päivittämään sovelluksen automaattisesti.
- Jotta lämpötilamittaukset olisivat tarkkoja, käytä aina aamulämpömittaria lämpötilasi mittaamiseen.
- Noudata aina "Lämpötilan mittaus" -kappaleen ohjeita ovulaation havaitsemisen tarkkuuden lisäämiseksi.

## Tarkistuslista

Aloittaaksesi Natural Cycles -ohjelman käytön tarvitset seuraavat asiat:

### 1. Natural Cycles -tili

Pääset Natural Cyclesiin selaimellasi menemällä osoitteeseen [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com). Jos haluat käyttää sovellusta, lataa se Google Playsta tai App Storesta Androidillesi, iPhonellesi tai iPadillesi. Luo henkilökohtainen tilisi noudattamalla rekisteröintiohjeita. Varmista internetyhteytesi laitteella, jonka kautta käytät Natural Cyclesiä. Natural Cycles -tilisi on henkilökohtainen ja tarkoitettu vain sinun käytettäväksesi.

### 2. Aamulämpömittari

Päästäksesi alkuun tarvitset aamulämpömittarin, joka on herkempi kuin tavallinen kuumemittari, sillä se näyttää lämmön kahden desimaalin tarkkuudella. Ruumiinlämmön vaihtelu kuukautiskierron aikana on melko pientä, joten saadaksesi kaiken irti Natural Cycles -ohjelmasta ja enemmän vihreitä päiviä tarvitset oikeanlaisen mittarin. Jos valitset Natural Cyclesin vuositulauksen, saat aamulämpömittarin ilmaiseksi. Voit myös ostaa sen verkkokaupastamme osoitteessa [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com).

### 3. Ovulaatiotestit (valinnainen)

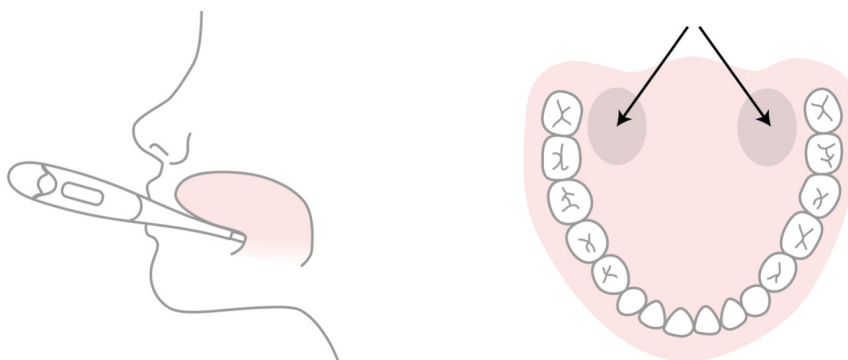
Ovulaatio- eli LH-testit ovat virtsasta tehtäviä liuskatestejä, joiden avulla havaitaan 1-2 päivää ennen ovulaatiota tapahtuva luteinisoivan hormonin määrän kohoaminen. Testien tulokset voivat lisätä vihreiden päivien määrää ehkäistessäsi raskautta, mutta niiden käyttö ei vaikuta Natural Cyclesin ehkäisytehoon. Suosittelemme erityisesti testien tekemistä, jos suunnittelet raskautta, sillä ne auttavat löytämään hedelmällisimmät päivät. Voit ostaa ovulaatio- eli LH-testejä verkkokaupastamme osoitteessa [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com).

## Ruumiinlämmön mittaaminen

### Mittausohjeet

Noudata näitä vaiheita ruumiinlämpösi mittaamisessa:

1. Aseta lämpömittari suuhun kielesi alle, niin syväälle kuin mahdollista, kielenkannan viereen alla olevien kuvien osoittamalla tavalla.



2. Paina "on"-painiketta vasta, kun lämpömittari on kunnolla paikoillaan suussasi.
3. Pyri olemaan paikoillasi mittaamisen aikana, sulje suusi, jotta sinne ei pääse viileää ilmaa ja hengitä nenän kautta.
4. Odota, kunnes mittari päästää piippausäänen (noin 30 sekuntia).
5. Kun olet saanut ruumiinlämpölukemasi, lisää se sovellukseen.

Voit käyttää sovelluksen ”Lisää”-välilehdellä olevaa kalibrointityökalua tarkistaaksesi, mittaatko oikein. Lämpömittari tallentaa lukemasi, joten voit tarkistaa sen myöhemmin. Voit tehdä tämän painamalla ”on”-painiketta kerran, jolloin tallennettu lukema ilmestyy näytölle muutaman sekunnin ajaksi ennen nollautumista. Vinkki mittaamisen muistamiseksi: aseta lämpömittari puhelimesi päälle ennen nukkumaanmenoa.

## Mittausajankohta

Mittaa ruumiinlämpösi vain kerran päivässä, mutta mahdollisimman monena päivänä – se johtaa parempiin tuloksiin. Pyri mittaamaan vähintään 5 kertaa viikossa.

Mittaa heti ensimmäiseksi aamulla, ennen kuin nouset sängystä. Mittaa suunnilleen samaan aikaan ja nukuttuasi suunnilleen saman verran (+/- 2 tuntia).

## Milloin mittausta ei tule tehdä

Tietyt tilanteet voivat vaikuttaa aamulämpöösi, jolloin ohjelma voi havaita ovulaation tai näyttää vihreitä päiviä virheellisesti:

- o epäsäännöllinen uni (+/- 2 tuntia normaaliin verrattuna)
- o ruumiinlämpöön vaikuttavan lääkkeen käyttö
- o erittäin runsas tupakointi
- o sairas olo
- o tulehdus
- o unettomuus
- o krapulan tunne
- o viihdehuumeiden käyttö
- o työskentely yövuorossa
- o kova stressitila
- o matkailu eri aikavyöhykkeiden läpi
- o torkkuilu

Näissä olosuhteissa joko kirjaa lämpötila napauttamalla ”Eroava lämpötila”- kohtaa tai älä mittaa lämpöäsi sinä päivänä – napauta tällöin ”Ohita tänään” -painiketta tiedonsyöttösivulla. Tällöin algoritmi ei käytä lukemaa laskelmissaan.

## Ehkäisy: Ehkäise raskaus

### Toimintaohjeet

Joka-aamuinen rutiinisi:

1. Mittaa ruumiinlämpösi heti ensimmäiseksi herättyäsi, ennen kuin nouset sängystä.
2. Kun olet mitannut ruumiinlämpösi, lisää sovellukseen lukema sekä tieto siitä, onko sinulla kuukautiset. Tiedonsyöttönäkymä avautuu automaattisesti, tai voit painaa oikeassa yläkulmassa olevaa ‘+’ -merkkiä. Voit myös syöttää lisätietoja, kuten ovulaatio- eli LH-testin tuloksia. Tallennettuasi tämän päivän tiedot sovellus laskee päivän tilasi.
3. Tarkasta päivän hedelmällisyytilasi – joka päivä. Sovellus ilmoittaa sinulle hedelmällisyytilasi heti, kun siihen on syötetty ensimmäiset tietosi. Näet joko vihreän tai punaisen päivän riippuen mahdollisesta ehkäisyntarpeestasi.



#### **Vihreä = Ei hedelmällinen**

Vihreät päivät osoittavat, että et ole hedelmällinen ja voit olla sukupuoliyhteydessä ilman ehkäisyä. Vihreät päivät osoitetaan vihreäreunaisen ympyrän sisällä sanoilla ”Ei hedelmällinen”.



#### **Punainen = käytä ehkäisyä**

Punaiset päivät osoittavat, että olet hyvin todennäköisesti hedelmällinen ja raskauden riski on olemassa. Käytä ehkäisyä (kuten esimerkiksi kondomia tai muuta ehkäisysuojaa) tai pidättäydy sukupuoliyhteydestä välttääksesi raskauden. Punaiset päivät osoitetaan punareunaisen ympyrän sisällä sanoilla ”Käytä ehkäisyä”.

Sovellus kertoo ovulaatiosi ajankohdan (munasyntymä) sekä toteutuneiden ja ennustettujen kuukautistesi ajankohdan (verenpissäsyntymä). Lisäksi sovellus näyttää tulevien päivien ennusteet Kalenterinäköymässä. Nämä ennusteet voivat muuttua, eikä niitä tule pitää lopullisina tuloksina, ja siksi sinun tulee aina tarkistaa päivän tila – joka päivä.

## Kliinisten tutkimusten tiivistelmä – Kuinka tehokas ehkäisy Natural Cycles on?

**Natural Cycles on 93 % tehokas tyypillisessä käytössä. Täydellisessä käytössä, eli jos et koskaan harrasta suojaamatonta yhdyntää punaisina päivinä, Natural Cycles on 99 % tehokas.**

Kliinisiä tutkimuksia on suoritettu arvioimaan Natural Cyclesin tehokkuutta ehkäisyssä. Algoritmin (v.3) tämänhetkistä versiota on tutkittu 15 570 naisella (keski-ikä 29 vuotta). Tutkimuksessa saatiin selville seuraavat virheosuudet:

1. Sovelluksella on 0,6 menetelmän vikataajuus, joka kertoo, kuinka usein sovellus näyttää virheellisesti vihreän päivän, vaikka nainen on todellisuudessa hedelmällinen ja tulee raskaaksi oltuaan tällaisena vihreänä päivänä suojaamattomassa yhdynnässä. Tämä tarkoittaa, että vuoden verran sovellusta käyttäneestä 100 naisesta 0,6 naista tulee raskaaksi tällaisen virheen vuoksi.
2. Sovelluksen täydellisen käytön vikataajuus on 1,0, mikä tarkoittaa, että vuoden verran sovellusta käyttäneestä 100 naisesta 1 naista tulee raskaaksi seuraavista syistä:
  - a. He olivat suojaamattomassa yhdynnässä vihreänä päivänä, joka oli virheellisesti ilmoitettu ei-hedelmälliseksi päiväksi (eli menetelmävirhe), tai
  - b. He olivat suojatussa yhdynnässä punaisena päivänä, mutta heidän käyttämänsä ehkäisymenetelmä petti.
3. Sovelluksen tavallisen käytön vikataajuus on 6,5, mikä tarkoittaa, että vuoden käytön aikana yhteensä 6,5 naista 100 naisesta tulee raskaaksi mistä tahansa mahdollisesta syystä (esim. virheellisesti ilmoitetut vihreät päivät, suojaamaton yhdyntä punaisina päivinä ja käytetyn ehkäisymenetelmän pettäminen punaisina päivinä).

### Tiivistelmä 15 570 naisen kliinisestä tutkimuksesta, jossa tutkittiin Natural Cyclesin nykyisen algoritmin tehokkuutta.

Algoritmi versio	Tutkimuksen aikaväli	naisten lkm	Altistusaika (nainen-vuotta)	raskauksien lkm [epäedullisin tapaus]	Tyypillinen käyttö, PI (95 % luottamusväli) [epäedullisin tapaus]	Menetelmän virheisuus (95 % luottamusväli)
V.3	Syyskuu 2017 – Huhtikuu 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9–7,1) [7,9]	0,6 (0,4–0,8)

**Natura Cyclesin tehokkuus kahdessa alaryhmässä – naiset, jotka käyttivät hormonaalista ehkäisyä 60 päivän ajan ennen sovelluksen käyttämistä, ja naiset, jotka eivät käyttäneet hormonaalista ehkäisyä 12 kuukauden aikana ennen sovelluksen käyttämistä.**

Alaryhmä	Tyypillinen käyttö PI (95 % luottamusväli)
Aikaisempi hormonaalinen ehkäisy 3779 naista	8,6 (7,2–10,0)
Ei hormonaalista ehkäisyä 8412 naista	5,0 (4,3–5,7)

Löydät katsauksen eri ehkäisymenetelmien tehokkuudesta tämän ohjekirjan liitteestä. Se auttaa sinua ymmärtämään kaiken tyyppisten ehkäisyjen odotetun tehokkuuden.

## Ohjeet hormonaalisen ehkäisyn lopettamiseen

Ehkäisyn tyyppi	Milloin voit aloittaa Natural Cyclesin käytön?
Pilleri (Yhdistelmä, keskitaso tai minipilleri)	Suosittellemme, että käytät pakettisi kaikki aktiiviset pillerit. Voit aloittaa Natural Cyclesin käytön heti, kun olet lopettanut. Sinulla on aluksi suuri määrä punaisia päiviä, mutta tämä kehittyy ajan myötä.
Kierukka	Voit aloittaa Natural Cyclesin käytön kierukan poiston jälkeisenä päivänä.
Ehkäisyimplantaatti	Voit aloittaa Natural Cyclesin käytön implantaatin poiston jälkeisenä päivänä.
Hormonaalinen laastari, hormonaalinen ehkäisyrenkas	Voit aloittaa Natural Cyclesin käytön laastarin tai renkaan poiston jälkeisenä päivänä. Sinulla on aluksi suuri määrä punaisia päiviä, mutta tämä kehittyy ajan myötä.
Ehkäisyruiske	Voit aloittaa Natural Cyclesin käytön, kun injektion vaikutus on kulunut loppuun. Tämä kestää 8–13 viikkoa riippuen siitä, mitä ruisketta käytit.

Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn, saatat kokea välivuotoa, joka on paljon todellista kuukautisvuotoa kevyempää. Normaali kuukautiset palaavat yleensä muutamassa viikossa. Välivuotoa **ei** tule merkitä "kuukautisiksi".

## Jos tulet raskaaksi Natural Cyclesilla

Jos kuukautisesi ovat myöhässä eikä lämpötilasi laske, saatat olla raskaana, ja sovellus kehottaa sinua tekemään raskaustestin vahvistaaksesi raskauden. Jos testi on negatiivinen eivätkä kuukautiset ala 48 tunnin kuluessa, tee uusi raskaustesti siltä varalta, että teit ensimmäisen testin liian aikaisin raskauden havaitsemiseksi. Jos testi on positiivinen, ota yhteys lääkäriisi.

## Suunnittele raskautesi

Jos käytät sovellusta raskauden suunnitteluun—valitset tämän vaihtoehdon tilisi perustamisvaiheessa tai asetuksista—näet yksityiskohtaisemmat tiedot hedelmällisyydestäsi. Tässä moodissa hedelmällisyytesi näytetään asteikkona, jotta huomaat helposti päivät, jolloin sinun on todennäköisintä tulla raskaaksi.



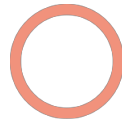
Hedelmälisyys korkeimmillaan



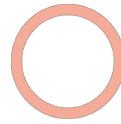
Erittäin korkea hedelmällisyys



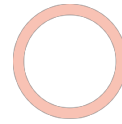
Korkea hedelmällisyys



Kohtalainen hedelmällisyys



Alhainen hedelmällisyys



Erittäin alhainen hedelmällisyys



Epävarma



Epätoden näköinen hedelmällisyys

Joinakin päivinä Natural Cycles pyytää sinua tekemään LH- eli ovulaatiotestin lisätäkseen ovulaation tunnistamisen tarkkuutta. Nämä testit ovat valinnaisia. Kun suunnittelet raskautta, suosittelemme ehdottomasti tekemään ovulaatiotestejä, sillä lutenisoivaa hormonia (LH) esiintyy kaikkein hedelmällisimpinä päivinä. Jos kuukautisesi ovat myöhässä eikä ruumiinlämpösi tunnu laskevan, suosittelemme sinua tekemään raskaustestin raskauden vahvistamiseksi.

## Seuraa raskauttasi

Kun olet raskaana, sovellus muuttuu raskausmonitoriksi, joka seuraa sinun ja vauvasi kehitystä. Jatkathan ruumiinlämpösi mittaamista koko raskauden ajan, sillä se voi antaa sinulle ja neuvolahenkilökunnalle hyödyllistä tietoa.

## Demo-tila

Jos käytät tällä hetkellä hormonaalista ehkäisyä tai jos sinulla ei vielä ole lämpömittaria, voit käyttää sovellusta Demo-tilassa. Demo-tilassa voit lisätä tietoja tai katsoa sovelluksen esittelyyn. Tämä on vain esittelytarkoituksia varten. Tämä tila jäljittelee sitä, miltä sovellus voi näyttää, kun se tutustuu sinuun ja yksilölliseen kuukautiskiertoosi (1–3 kierron jälkeen).

Lopetettuasi hormonaalisen ehkäisyn tai kun olet saanut lämpömittarin, voit aloittaa sovelluksen täydellisen version käytön helposti napauttamalla painiketta 'Aloita ilmainen kuukausi'. Sovellus toimii nyt ehkäisymenetelmänä tai auttaa raskauden suunnittelussa.

## Ongelmat/vianmääritys

Jos et pääse sovellukseen, sovellus on vioittunut tai epäilet, että jotain on vialla arvioissasi, toimi seuraavasti:

1. Käytä ehkäisyä, kuten esimerkiksi kondomia tai muuta ehkäisysuojaa, kunnes virhe on korjattu.
2. Ota yhteyttä asiakaspalveluumme sivuston [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) kautta, niin koulutettu henkilöstömme auttaa sinua.

## Sovelluksen yleiskatsaus

Päivän hedelmällisyytilasi on esillä sovelluksen eri näkymissä.

### Päivän näkymä

Tässä näkymässä näet kaikki tarvitsemasi tiedot yhdellä vilkaisulla. Näyttö, johon voit syöttää ruumiinlämpösi, ponnahtaa automaattisesti esille avatessasi sovelluksen aamulla. Kun olet syöttänyt lukemasi, saat joko vihreän tai punaisen päivän. Punaisena päivänä sinun tulee käyttää ehkäisyä. Napauta '+' -merkkiä lisätäkseen tietoja, kuten ruumiinlämpösi, kuukautiset tai LH-testitulokset. Voit palata sovellukseen ja päivittää ruumiinlämpösi tai muita tietojasi koska tahansa.

### Kuukausinäkymä

Pääset kuukausinäkymään napauttamalla kalenterinäkymän "Kuukausi"-välilehteä. Sieltä näet

kuukauden ennustetut punaiset ja vihreät päivät. Ne voivat muuttua ajan kuluessa, eikä niitä siis tule pitää lopullisina tuloksina. Näet, milloin ovulaatiosi tai kuukautisesi ovat tulossa, ja voit helposti tarkastella aiempia tietojasi napauttamalla kutakin päivää. Päivät, joina olet syöttänyt tietoja, on merkitty ruksilla.

## Historianäkymä

“Historia”-välilehti on päiväkirja kaikista aiemmin syöttämistäsi tiedoista. Vieritä ylös ja alas selataksesi ruumiinlämpölukemiasi sekä kiertosi päiviä. Lisäksi alla näytetään harmaalla ote muistiinpanoistasi.

## Kaavionäkymä

Kaavio on visuaalinen esitys ruumiinlämpökäyrästäsi, joka kehittyy jatkuvasti jatkaessasi mittauksia koko kiertosi ajan. Myös tiedot ovulaatiosta, kuukautisista ja hedelmällisistä päivistä ovat näkyvillä. Pyyhkäise vasemmalta oikealle tarkastellaksesi aiemman kiertosi kaavioita ja napauta ”3 kiertoa” tai ”6 kiertoa” vertaillaksesi niitä toisiinsa. Voit myös vertailla kuukautisiasi ja kierron pituutta, lämmön vaihtelua ja ovulaatioaikaa ja -päivää. Voit katsoa kolmea sykliä kerrallaan ja vierittää näkymää ylös ja alas verrataksesi vanhempia syklejä.

## Oma kiertoni -näky

Tämä näky antaa sinulle yleiskatsauksen kiertosi tiedoista. Näet kiertosi pituuden ja säännöllisyyden sekä tarkan analyysin kuukautiskiertosi vaiheista – follikulaarisesta ja lutealisesta vaiheesta. Kaikkien Natural Cyclesia käyttävien naisten keskimääräiset tilastot näytetään omiesi alla vertailun vuoksi.

## Offline-tila

Kun olet offline-tilassa, voit jatkaa lämpötilasi ja muiden tietojen lisäämistä sovellukseen. Offline-tilassa sovellus ei laske hedelmällisyytesi tilaa. Sen sijaan sovellus näyttää oranssin hahmotellun ympyrän, joka ilmaisee tilaksesi ”Käytä ehkäisyä”. Käytä ehkäisyä (kuten esimerkiksi kondomia tai muuta ehkäisysuojaa) tai pidättäydy sukupuoliyhteydestä, kunnes olet taas online-tilassa, ja sovellus on laskenut päivän hedelmällisyystilan.

## Profiilisivu

Tällä sivulla voit nähdä omat asetukset sekä tilaussopimuksesi ja muuttaa niitä. Lisäksi näet vastaanottamasi saavutukset, jotka auttavat sinua tarkkailemaan matkaasi Natural Cycles -ohjelman käyttäjänä.

## Sovelluksen sisäiset viestit

Nämä ovat ystävällisiä muistutuksia ja hyödyllisiä tietoja, joita lähetämme sinulle, jotta saat kaiken irti Natural Cycles -kokemuksestasi. Viestit räätälöidään omaan kiertoosi sopiviksi, ja niitä lähetetään vain siinä tapauksessa, että ne ovat sinulle oleellisia. Tutustu omaan kehoosi paremmin, iloitse siitä, että tiedät tulevien kuukautistesasi ajankohdan, ja vastaanota monia muita hyödyllisiä tietoja.

Viestit voivat sisältää myös ohjeita sovelluksen parempaa käyttöä varten, kuten:

- Jos syötät kohtuuttoman korkean tai matalan lämpötilan, viesti ilmoittaa sinulle välittömästi tarkistaaksesi syötetyn lämpötilan.
- Jos syötät harrastaneesi suojaamatonta yhdyntää Natural Cycles -sovelluksen punaisena päivänä, sinulle näytetään varoitusviesti.
- Sinulle lähetetään sovelluksen sisäinen viesti, jos kuukautisesi ovat myöhässä eikä lämpötilasi laske, koska se osoittaa, että saatat olla raskaana. Viesti kehottaa sinua ottamaan raskaustestin.
- Tiettyinä päivinä sovelluksen sisäinen viesti pyytää sinua tekemään ovulaatiotestin. Ovulaatiotestit ovat valinnaisia, mutta ne voivat auttaa lisäämään vihreiden päivien määrää kuukautiskiertoa kohti.



## Muistutukset

Voit halutessasi ottaa käyttöön "Muistutukset" avuksesi Natural Cyclesissa. Tee niin painamalla sovelluksen vasemmassa yläkulmassa olevaa kellokuvaketta. Huomaathan, että sinun on annettava laitteesi asetuksissa Natural Cyclesille lupa lähettää push-ilmoituksia, jotta saat muistutuksia.

## Alustan kuvaus

Natural Cycles Sovellusversio: 3.00 ja uudemmat

**Lääkinnällisen laitteen versio: B**

Laitteet, joilla sovellusta voidaan käyttää:

- Matkapuhelin, jossa on Android OS (versio 6 tai uudempi) tai iOS (versio 10 tai uudempi), 250 kbps tai nopeampi internet.
- Tietokone tai tabletti, jossa on Internet-selain: Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps tai nopeampi internet.

## Yleistä tietoa

### Symbolien selitykset



Valmistaja

CE 0123

CE-merkintä



Varoitus



Tarkista käyttöohjeet

### EC-VAATIMUSTENMUKAISUUSVAKUUTUS

**Valmistajan nimi:**

NaturalCycles Nordic AB

**Valmistajan osoite:**

Luntmakargatan 26,  
111 37 Tukholma,  
Ruotsi

**Asiakastuki:**

[help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com)

**Laitteen nimi:**

Natural Cycles

Tämä tuote noudattaa kaikkia sovellettavia direktiivin 93/42/ETY mukaisia lääkinällisille laitteille (MDD) asetettuja vaatimuksia, ja sen CE-merkintä on CE0123.

**Julkaisupäivämäärä:**

Helmikuu 2019

**Asiakirjaversio:**

EU & US v2.11

LIITE: Tämä taulukko esittää tietoa erilaisten ehkäisy menetelmien tehokkuudesta normaalikäytössä asteikolla vähiten tehokas – tehokkain.

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

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

Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year <sup>3</sup>
	Typical use <sup>1</sup>	Perfect use <sup>2</sup>	
No method <sup>4</sup>	85	85	
Spermicides <sup>5</sup>	21	16	42
Female Condom <sup>6</sup>	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm <sup>7</sup>	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods <sup>8</sup>	15		47
Ovulation method <sup>8</sup>	23	3	
TwoDay method <sup>8</sup>	14	4	
Standard Days method <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Symptothermal method <sup>8</sup>	2	0.4	
Male condom <sup>6</sup>	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100

**Emergency Contraceptives: Use of emergency contraceptive pills or placement of a copper intrauterine contraceptive after unprotected intercourse substantially reduces the risk of pregnancy.**

## Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, temporary method of contraception.<sup>9</sup>

1 Among typical couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any reason other than pregnancy. Estimates of the probability of pregnancy during the first year of typical use for fertility awareness-based methods, withdrawal, the male condom, the pill, and Depo-Provera are taken from the 2006–2010 National Survey of Family Growth (NSFG) corrected for under-reporting of abortion. See the text for the derivation of estimates for the other methods.

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

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

4 This estimate represents the percentage who would become pregnant within 1 year among women now relying on reversible methods of contraception if they abandoned contraception altogether. See text.

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

8 About 80% of segments of FABM use in the 2006-2010 NSFG were reported as calendar rhythm. Specific FABM methods are too uncommonly used in the U.S. to permit calculation of typical use failure rates for each using NSFG data; rates provided for individual methods are derived from clinical studies. The Ovulation and TwoDay methods are based on evaluation of cervical mucus. The Standard Days method avoids intercourse on cycle days 8 through 19. Natural Cycles is a fertility app that requires user input of basal body temperature (BBT) recordings and dates of menstruation and optional LH urinary test results. The Symptothermal method is a double-check method based on evaluation of cervical mucus to determine the first fertile day and evaluation of cervical mucus and temperature to determine the last fertile day.

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