

# Natural Cycles

## Brukermanual/bruksanvisning

Les denne manualen før du begynner å bruke Natural Cycles.

### Indikasjoner for bruk

Natural Cycles er et frittstående softwareprogram, beregnet for kvinner som er 18 år og eldre, for å spore fruktbarhet. Natural Cycles kan brukes for å forhindre graviditet (prevensjon) eller planlegge en graviditet (unntfangelse).

### Kontraindikasjoner

Det er ingen kjente kontraindikasjoner ved bruk av Natural Cycles

### Natural Cycles er kanskje ikke riktig for deg hvis

- Du har en medisinsk tilstand der svangerskapet vil være forbundet med en betydelig risiko for moren eller fosteret. Bruk av Natural Cycles garanterer ikke 100 % for at du ikke blir gravid. Hvis graviditet utgjør en betydelig risiko, bør du snakke med legen din om det beste prevensjonsalternativet for deg.
- Du for tiden tar hormonell prevensjon eller gjennomgår hormonell behandling, som hindrer egglosning. Natural Cycles viser kun røde dager hvis du ikke har egglosning. Du kan bruke Demomodus til du avslutter bruken av hormonell prevensjon eller behandling.
- Du har uregelmessige menstruasjonssykluser (dvs. sykluser med kortere lengde enn 21 dager eller lengre enn 35 dager). Å forutsi fruktbarheten er vanskeligere under disse omstendighetene, og applikasjonen vil vise et økt antall røde dager, noe som kan redusere tilfredsheten med Natural Cycles som prevensjonsmetode.

### Advarsler

- ⚠ Ingen prevensjonsmetode er 100 % sikker. Natural Cycles garanterer ikke for at du ikke blir gravid, den bare informerer deg om, og når, du kan bli gravid basert på informasjonen du legger inn i applikasjonen.
- ⚠ Selv om du bruker appen helt riktig, kan du likevel bli utilsiktet gravid. Natural Cycles er 93 % effektiv under normal bruk, noe som betyr at 7 av 100 kvinner blir gravide i løpet av ett års bruk. Når du bruker appen helt riktig, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 99 % effektiv, noe som betyr at 1 av 100 kvinner blir gravid i løpet av ett års bruk.
- ⚠ På røde dager må du enten avstå fra samleie eller bruke beskyttelse (for eksempel kondom eller annen form for barriereprevensjon), for å unngå graviditet. Hvis du ikke har

brukt en ikke-hormonell prevensjonsmetode før, må du sørge for at du har en prevensjonsmetode tilgjengelig som kan brukes på røde dager.

- ⚠️ Våre data viser at kvinner som går over til Natural Cycles fra hormonell prevensjon, har større risiko for å bli gravide fordi de vanligvis ikke er vant til å bruke andre former for beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barriereprevensjon.
- ⚠️ Når du slutter med hormonell prevensjon, kan du først oppleve en bortfallsblødning, som er mye lettere enn den faktiske menstruasjonen. Den faktiske menstruasjonen får du normalt først noen uker senere. Bortfallsblødning skal ikke legges inn som «menstruasjon». Hvis du er usikker på om du har bortfallsblødning eller menstruasjon, kan du kontakte legen din.
- ⚠️ Natural Cycles beskytter ikke mot seksuelt overførbare infeksjoner (SOI). Bruk kondom for å beskytte mot SOI.
- ⚠️ Sjekk alltid fruktbarhetsstatusen din for dagen. Vær oppmerksom på at fruktbarhetsprognoser for kommende dager bare er prognoser og kan endres i fremtiden. Hvis du er usikker på fruktbarhetsstatusen din, og ikke har tilgang til appen, må du avstå fra samleie eller bruke beskyttelse i mellomtiden.
- ⚠️ **Hvis du bruker enheten i Demomodus, er dette kun til informasjons- eller instruksjonsformål, og det er ikke ekte data som vises. Ikke bruk informasjonen som vises i Demomodus, til prevensjonsformål.**
- ⚠️ Hvis du bruker nødprevensjon (dvs. «angrepille» eller kobberspiral), skal du oppgi #EmergencyPill eller #EmergencyIUD i kommentardelen dagen du tok tabletten eller fikk kobberspiralen innsatt. Når emneknaggen er lagt inn i appen, kan du fortsette med å måle og legge inn basaltemperaturen din som vanlig. Når emneknaggen benyttes, vil algoritmen ta i betraktning hvordan de ekstra hormonene i angrepillen påvirker målingene dine. Vær oppmerksom på at blødningen du kan oppleve etter å ha tatt nødprevensjon, ikke er den samme som den vanlige menstruasjonen, og den skal ikke legges inn i appen. Hvis menstruasjonen din er mer enn én uke forsinket etter bruk av nødprevensjon, skal du ta en graviditetstest.

## Forholdsregler

- Natural Cycles kan som prevensjonsmiddel være mindre egnet for deg hvis du har uregelmessige menstruasjonssykluser (dvs. sykluser med kortere lengde enn 21 dager eller lengre enn 35 dager) og/eller svingende temperaturer, siden det å forutsi fruktbarheten er vanskeligere under disse forholdene. Natural Cycles' effektivitet som prevensjonsmiddel påvirkes ikke av uregelmessige sykluser, men du vil oppleve et økt antall røde dager, som kan redusere tilfredsheten med Natural Cycles. Dette kan være tilfelle:
  - **Hvis du slutter med hormonell prevensjon.** Det kan ta flere sykluser etter å ha sluttet med hormonell prevensjon før de blir mer regelmessige igjen. Du bør forvente flere røde dager i løpet av disse syklusene, og du bør derfor bruke beskyttelse eller avstå fra samleie hyppigere.
  - **Hvis du ammer.** I de første 4–6 månedene etter fødselen er det mange kvinner som utelukkende ammer, som ikke har eggøsning. Natural Cycles vil spore din første eggøsning to uker før din første menstruasjon, men frem til da ser du bare røde

dager i appen. Selv om du ikke har eggøsning, er det likevel viktig å bruke prevensjon eller avstå fra samleie på røde dager.

- **Hvis du har en medisinsk tilstand som fører til uregelmessige sykluser, som polycystisk ovariesyndrom (PCOS) eller skjoldbruskrelaterte tilstander.**
- **Hvis du opplever symptomer på overgangsalder.**
- Når du begynner å bruke Natural Cycles, kan det ta litt tid å bli kjent med din unike syklus, noe som resulterer i økt antall røde dager i løpet av de første 1–3 syklusene. Dette er for å sikre at appen er virkningsfull fra første bruksdag, og når Natural Cycles har oppdaget eggøsningen din, vil du sannsynligvis få flere grønne dager. Det er viktig å merke seg at du kan stole på fruktbarhetsstatusen som er angitt av appen fra dag 1.
- Sørg alltid for å oppdatere appens programvare, slik at du har den nyeste versjonen. Natural Cycles anbefaler at du stiller inn smarttelefonen din til å oppdatere appen automatisk.
- For å sikre at temperaturmålingene er nøyaktige må du alltid bruke et basaltermometer til å ta temperaturen.
- Følg alltid instruksjonene under «Måle temperaturen» for å øke nøyaktigheten for påvisning av eggøsning.

## Sjekkliste

For å komme i gang med Natural Cycles trenger du følgende:

### 1. En Natural Cycles-konto

Du får tilgang til Natural Cycles via nettleseren din ved å gå til [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com). Du får tilgang til appen ved å laste ned appen til Android, iPhone eller iPad fra Google Play eller App Store. Følg registreringstrinnene for å opprette din personlige konto. Sørg for å være koblet til Internett med enheten du bruker Natural Cycles på. Din Natural Cycles-konto er personlig og skal ikke brukes av andre enn deg.

### 2. Et basaltermometer

Du trenger et basaltermometer for å komme i gang. Dette er mer følsomt enn et vanlig febertermometer, ettersom det viser to desimaler (f.eks. 36,72 °C / 98,11 °F). Temperaturendringene under menstruasjonssyklusen er ganske små, så for å få mest mulig ut av Natural Cycles og få flere grønne dager, trenger du et riktig termometer. Hvis du velger Natural Cycles årlige abonnement, er et termometer inkludert.

### 3. Eggøsningstester (valgfritt)

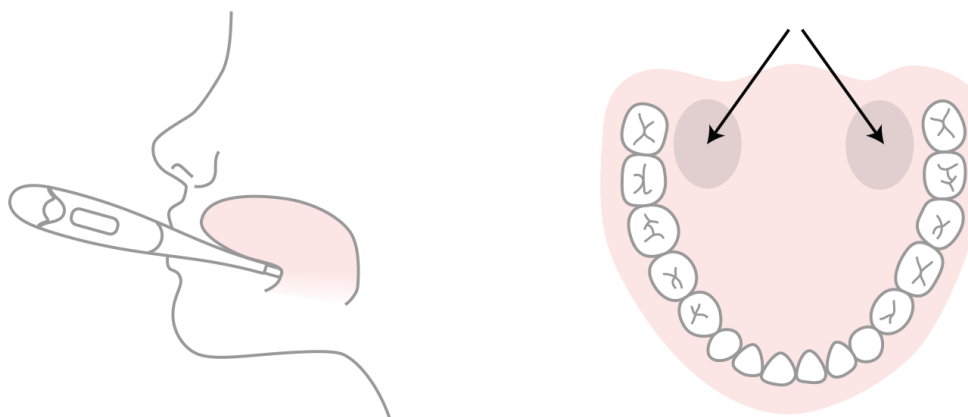
Eggøsningstester (LH-tester) er urinteststriper som oppdager luteiniserende hormoner som oppstår 1–2 dager før eggøsning. Det er valgfritt å bruke LH-tester med Natural Cycles, men de kan bidra til å øke nøyaktigheten til å oppdage eggøsning og kan derfor øke antall grønne dager hvis du forebygger graviditet. Bruk av LH-tester påvirker ikke Natural Cycles' effektivitet som prevensjonsmiddel. Vi anbefaler spesielt å ta dem hvis du planlegger graviditet, fordi de vil hjelpe deg med å finne ut når du er mest fruktbar. Du kan kjøpe eggøsningstester (LH-tester) på [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com).

# Måle temperaturen

## Slik måler du

Følg brukermanualen som følger med basaltermometeret. Hvis termometeret ble gitt til deg av Natural Cycles, anbefaler vi at du følger disse trinnene når du måler temperaturen din:

1. Plasser termometeret under tungen, så langt bak som du kommer, ved siden av tungen roten som vist på bildet nedenfor.



2. Ikke trykk på På-knappen før termometeret er på plass inne i munnen.
3. Prøv å holde deg i ro under målingen. Lukk munnen for å holde kjølig luft ute, og pust gjennom nesen.
4. Vent til det piper (ca. 30 sekunder).
5. Når du har lest av temperaturen, legger du den inn i appen.

Du kan bruke kalibreringsverktøyet på «Mer»-fanen i appen for å sjekke om du måler riktig. Termometeret lagrer avlesingen, slik at du kan sjekke avlesingen din igjen senere. Dette gjør du ved å trykke på På-knappen én gang. Den lagrede avlesingen vises da i noen få sekunder før temperaturen nullstilles. Et tips for å huske å måle: Legg termometeret oppå telefonen din før du går til sengs.

## Når du skal måle

Mål temperaturen kun én gang per dag, men på så mange dager som mulig. Det vil føre til bedre resultater. Ta sikte på å måle minst fem ganger per uke. Et tips er å legge termometeret oppå telefonen din før du går til sengs hver kveld.

Mål med en gang du våkner om morgenen, før du står opp og forlater sengen. Mål på omtrent samme tid hver morgen, og etter omtrent like mange timers søvn (+/- 2 timer).

## Når du ikke skal måle

Visse omstendigheter kan påvirke basaltemperaturen din, og kan bidra til feilaktig påvisning av egglosning og fruktbarhetsstatus:

- uregelmessig søvn ( $\pm 2$  timer avvik fra normalen)
- bruk av medisiner som kan påvirke kroppstemperaturen
- stort tobakksforbruk
- sykdom
- infeksjon
- søvnløshet
- bakrus
- bruk av rusmidler
- nattskift
- sterk følelse av stress
- reising mellom ulike tidssoner
- slumring

Under disse omstendighetene må du enten legge inn temperaturen som «Avvikende» eller ikke måle temperaturen din den dagen og trykke på «Hopp over dagens måling» på «Legg inn data»-siden. Målingen vil da ikke bli tatt med i algoritmeberegningen. Vi oppfordrer deg til å måle hver dag og bruke funksjonen «Avvikende temperatur» for å opprettholde vanen.

## Prevensjon: Forebygge graviditet

### Hvordan det fungerer

Din daglige morgenrutine med Natural Cycles er som følger:

1. Mål temperaturen slik det er beskrevet i delen ovenfor.
2. Legg til temperaturen og om du har menstruasjon i appen. Visningen for å legge inn data åpnes automatisk, eller du kan trykke på «+»-ikonet øverst til høyre. Du kan også legge til mer informasjon, som for eksempel resultatet av en egglosningstest (LH-test). Når du lagrer informasjon for dagen, beregner appen statusen din den dagen.
3. Sjekk dagens fruktbarhetsstatus – hver dag. Appen viser fruktbarhetsstatusen din direkte etter at ditt første sett med data er lagt inn. Statusen for dagen vises med grønn eller rød farge i appen.



#### **Grønn = Ikke fruktbar**

Grønne dager indikerer at du ikke er fruktbar og kan ha sex uten beskyttelse. Grønne dager indikeres av en sirkel med grønt omriss med ordene «Not fertile» inni.



#### **Rød = Bruk beskyttelse**

Røde dager indikerer at det er svært sannsynlig at du er fruktbar, og du risikerer å bli gravid. Bruk beskyttelse (som kondomer eller annen form for barriereprevensjon) eller avstå fra samleie for å unngå graviditet. Røde dager indikeres av en sirkel med rødt omriss med ordene «Use protection» inni.

Appen indikerer egglosning (eggsymbol), samt når du har fått eller kan forvente å få mensene (bloddråpesymbol). Appen viser også en prognose for kommende dager i kalendervisningen. Prognosene kan endre seg og må ikke anses som et endelig resultat, hvilket gjør at du alltid bør sjekke dagens status – hver eneste dag.

## Sammendrag av kliniske studier – Hvor effektiv er Natural Cycles som prevensjon?

**Natural Cycles er 93 % sikker ved normal bruk. Ved perfekt bruk, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 99 % sikker.**

Kliniske studier er gjennomført for å vurdere effektiviteten til Natural Cycles som prevensjon. Den nåværende versjonen av algoritmen (v.3) er undersøkt på 15 570 kvinner (i gjennomsnitt 29 år). Ved slutten av studien ble følgende vanlige feilrater fastslått:

1. Appen har en metodefeilmargen på 0,6, som er en måling av hvor ofte appen feilaktig viser grønn dag når kvinnen er fruktbar, og har blitt gravid som følge av ubeskyttet samleie på denne grønne dagen. Dette betyr at 0,6 av 100 kvinner som bruker appen i ett år, blir gravide som følge av denne feilen.
2. Appen har en feilmargen på perfekt bruk på 1,0, som betyr at 1 av 100 kvinner som bruker appen i ett år, og som har blitt gravide, blir det fordi:
  - a. de hadde ubeskyttet samleie på en grønn dag, men som var en feilaktig indikasjon på en ikke-fruktbar dag (f.eks. metodefeil fra appens side)
  - b. de hadde beskyttet samleie på en rød dag, men den valgte prevensjonstypen feilet
3. Appen har en feilmargen på normal bruk på 6,5, som betyr at 6,5 av 100 kvinner blir gravide i løpet av ett års bruk som følge av en rekke ulike årsaker (f.eks. feilaktig indikasjon av ikke-fruktbar dag, ubeskyttet samleie på rød dag, valgt prevensjonstype feilet på rød dag).

### Sammendrag av kliniske data fra 15 570 kvinner om effektiviteten til Natural Cycles i den nåværende algoritmeversjonen:

Algoritmeversjon	Studiens datoområde	Antall kvinner	Eksponeringstid (kvinner-år)	Antall svangerskap [verste utfall]	Normal bruk PI (95 % konfidensintervall) [verste utfall]	Metodefeilmargen (95 % konfidensintervall)
v.3	sep. 2017–apr. 2018	15 570	7353	475 [584]	6,5 (5,9–7,1) [7,9]	0,6 (0,4–0,8)

### Effektiviteten av Natural Cycles for to undergrupper – kvinner som brukte hormonell prevensjon innen 60 dager før bruk av appen, og kvinner som ikke brukte hormonell prevensjon innen 12 måneder før bruk av appen.

Undergruppe	Normal bruk PI (95 % konfidensintervall)
Nylig hormonell prevensjon 3779 kvinner	8,6 (7,2-10,0)
Ingen hormonell prevensjon 8412 kvinner	5,0 (4,3-5,7)

Du finner en oversikt over effekten av ulike prevensjonsmetoder i vedlegget til denne håndboken. Dette vil hjelpe deg med å forstå forventet effektivitet av alle former for prevensjon.

## Instruksjoner hvis du slutter med hormonell prevensjon

Type prevensjon	Når kan du begynne med Natural Cycles?
P-pillen (kombinasjon, middels eller mini)	Vi anbefaler at du fullfører alle aktive piller i pakken. Du kan begynne å bruke Natural Cycles så fort du er ferdig. Du vil ha et høyt antall røde dager til å begynne med, men dette vil bli bedre over tid.
Hormonspiral	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet.
Prevensjonsimplantat	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet.
Prevensjonsplaster, P-ring	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet. Du vil ha et høyt antall røde dager til å begynne med, men dette vil bli bedre over tid.
P-sprøyte	Du kan begynne å bruke Natural Cycles når effekten av injeksjonen er borte. Dette tar 8–13 uker, avhengig av type injeksjon.

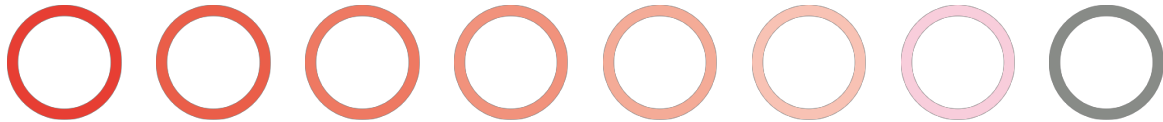
Når du slutter med hormonell prevensjon, kan du først oppleve en bortfallsblødning, som er mye lettere enn den faktiske menstruasjonen. Den faktiske menstruasjonen får du normalt først noen uker senere. Bortfallsblødning skal **ikke** legges inn i appen som «menstruasjon».

## Hvis du blir gravid med Natural Cycles

Hvis menstruasjonen er forsinket og temperaturen din ikke faller, kan det hende at du er gravid, og appen oppfordrer deg til å ta en graviditetstest for å bekrefte graviditeten. Hvis testen er negativ, og du ikke får menstruasjon innen 48 timer, bør du ta en ny graviditetstest i tilfelle den første testen ble tatt for tidlig til å oppdage graviditeten. Snakk med legen din dersom testen er positiv.

## Planlegge graviditet

Når du planlegger en graviditet, velger du «Planlegge graviditet» mens du registrerer deg i appen. Hvis du allerede er registrert i appen, kan du gå til profilsiden og velge «Planlegge graviditet». I denne modusen vises fruktbarheten som en skala, slik at du enkelt kan identifisere dagene der du har størst sjans for å bli gravid. Samme morgenrutine gjelder her også. Mål, legg til data og sjekk fruktbarhetsstatus.



Maksimal fruktbarhet	Svært høy fruktbarhet	Høy fruktbarhet	Middels fruktbarhet	Lav fruktbarhet	Svært lav fruktbarhet	Mer data kreves	Lite trolig fruktbarhet
----------------------	-----------------------	-----------------	---------------------	-----------------	-----------------------	-----------------	-------------------------

Når du planlegger en graviditet, anbefaler vi deg på det sterkeste å ta eggløsningstester, siden forekomsten av LH (luteiniserende hormon) sammenfaller med de mest fruktbare dagene. Hvis menstruasjonen er forsinket og temperaturen din ikke faller, anbefaler appen deg å ta en graviditetstest for å fastslå en eventuell graviditet.

## Følge graviditeten

Når du blir gravid, blir appen gjort om til en graviditetsovervåker som følger din og fosterets utvikling. Fortsett med å måle temperaturen gjennom hele svangerskapet – det kan gi både deg selv og helsepersonellet nyttig informasjon.

## Demomodus

Hvis du for tiden bruker hormonell prevensjon, eller ikke har et termometer enda, kan du bruke appen i Demomodus. I Demomodus kan du legge til data eller få en gjennomgang av appen. Dette er bare til demonstrasjonsformål. Denne modusen etterligner hvordan appen kan se ut når den blir kjent med deg og den unike syklusen din (1-3 sykluser).

Når du slutter å bruke hormonell prevensjon eller har mottatt termometeret, kan du enkelt få tilgang til den fullstendige versjonen av appen ved å trykke på knappen «Start min gratismåned». Appen vil nå fungere som prevensjon eller for å planlegge en graviditet.

## Problemer/feilsøking

Hvis du ikke får tilgang til appen, appen feiler, eller hvis du mistenker at noe er galt med prognosene, kan du følge trinnene nedenfor:

1. Bruk beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barriereprevensjon, eller avstå fra samleie til feilen er fikset.
2. Ta kontakt med servicedesk via [ask.naturalcycles.com](https://ask.naturalcycles.com), så får du hjelp fra våre kompetente supportagenter.

## Appoversikt

Dagens fruktbarhetsstatus vises på forskjellige steder i appen.



## «I dag»-visningen

På denne skjermvisningen får du et samlet overblikk over alle opplysningene du trenger. Et skjermbilde der du kan registrere temperaturen din vises automatisk når du åpner appen om morgenen. Når du har angitt dataene dine, vises fruktbarhetsstatusen som en farget sirkel med ekstra informasjon. Under den sirkelen ser du ukentlige prognoser. Du kan legge til eller oppdatere dataene du legger inn, for eksempel temperatur, menstruasjon, eller LH-tester, når som helst ved å trykke på '+'-ikonet.

## «Måned»-visningen

Trykk på «Måned»-fanen i kalendervisningen for å få tilgang til månedsvisningen. Her kan du se en prognose for røde og grønne dager for denne måneden og for når du har eggøsning (eggymbol) og menstruasjon (bloddråpesymbol). Disse kan imidlertid endre seg over tid, så informasjonen i «I dag»-visningen må bare brukes til prevensjon og å planlegge graviditet. Du kan se tidligere data ved å trykke på en dag i fortiden. Dager du har lagt inn informasjon for, er merket med en hake.

## «Historikk»-visning

«Historikk»-fanen viser en logg over all informasjon som du tidligere har lagt inn. Rull opp og ned for å se temperaturavlesinger og all informasjon som er lagt til for hver syklusdag. Du vil også se et utdrag av merknadene dine i grått nedenfor.

## «Kurve»-visningen

Grafen er en visualisering av temperaturkurven din. Se den utvikle seg mens du fortsetter å måle gjennom hele syklusen. Du kan også se informasjon om menstruasjon, fruktbare dager og eggøsning. Sveip til venstre eller høyre for å vise grafer av tidligere sykluser, og trykk på «3 sykluser» eller «6 sykluser» for å sammenligne dem med hverandre. Du kan også gå til sammenligningsmodus for å sammenligne din menstruasjon og sykluslengde, temperaturvariasjon og eggøsningsvindu og -dag. Du kan vise tre sykluser om gangen og rulle opp og ned for å sammenligne eldre sykluser.

## «Min syklus»-visningen

Denne visningen gir deg en oversikt over syklusen din. Du vil se sykluslengde, regelmessighet og en detaljert analyse av fasene i menstruasjonssyklusen – proliferasjons- og sekresjonsfasen. Under din egen graf kan du se gjennomsnittlig statistikk for alle kvinner som bruker Natural Cycles, slik at du kan sammenligne.

## Frakoblet modus

Når du er frakoblet, kan du fortsette å legge til temperatur og andre data i appen. Når du er frakoblet, beregner ikke appen fruktbarhetsstatusen din. I stedet viser appen en oransjeformet sirkel som angir statusen din som «Bruk beskyttelse». Bruk beskyttelse (som kondom eller annen form for barriereprevensjon) eller avstå fra samleie til du er tilbake på Internett og algoritmen har beregnet dagens fruktbarhetsstatus.

## Profilsiden

På denne siden kan du vise og endre personlige innstillinger og abonnementet ditt, samt se resultatene dine.

## Meldinger i appen

Dette er vennlige påminnelser og nyttig informasjon vi sender deg, slik at du kan få mest mulig ut av Natural Cycles. Meldingene er skreddersydde til din unike syklus og sendes kun dersom de er relevante for deg. Lær mer om kroppen din, få vite når neste menstruasjon kommer, med mer.

Meldingene kan også inneholde instruksjoner for bedre bruk av appen, som for eksempel:

- Hvis du legger inn en temperatur som er urimelig høy eller lav, vil en melding umiddelbart informere deg om å korrigere den angitte temperaturen.
- Hvis du legger inn at du hadde ubeskyttet sex på en rød dag i Natural Cycles-appen, vises det en advarsel.
- En melding i appen blir sendt til deg hvis menstruasjonen er forsinket og temperaturen ikke faller, fordi dette indikerer at du kan være gravid. Meldingen oppfordrer deg til å ta en graviditetstest.
- På enkelte dager vil en melding i appen be deg om å ta en egglosningstest. Egglosningstester er valgfrie, men kan bidra til å øke antall grønne dager per syklus.

## Påminnelser

Du kan velge å opprette «Påminnelser» i Natural Cycles, så blir du varslet når du må bruke prevensjon, ta en egglosningstest, forvente PMS, måle temperaturen og sjekke brystene. Det gjør du ved å trykke på klokkeikonet øverst til venstre i appen. Vær oppmerksom på at du må aktivere pushvarsler i Natural Cycles i enhetsinnstillingene for å motta disse.

## Plattformbeskrivelse

Natural Cycles-appversjon: 3.0.0 og nyere

**Medisinsk utstyrversjon:** B

Enheter som kan brukes for å få tilgang til applikasjonen:

- En mobiltelefon som kjører Android OS (versjon 6 eller nyere) eller iOS (versjon 10 eller nyere), 250 kbps eller raskere internett.
- En datamaskin eller et nettbrett med nettleser: Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps eller raskere Internett.

# Generell informasjon

## Symbolforklaring



Produsent

CE 0123 CE-merke



Advarsel



Brukermanual/bruksanvisning

## EC samsvarserklæring

**Produsentens navn:**

NaturalCycles Nordic AB

**Produsentens adresse:**

Luntmakargatan 26,  
111 37 Stockholm,  
Sverige

**Kundestøtte:**

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

**Enhetsnavn:**

Natural Cycles

Vi erklærer at produktet oppfyller alle krav i Direktiv 93/42/EEC for medisinsk utstyr (MDD) og er merket med CE0123.

**Publiseringsdato:**

Februar 2019

**Dokumentversjon:**

EU & US v2.11

VEDLEGG: Denne tabellen gir informasjon om effektiviteten til ulike prevensjonsmetoder, som varierer fra minst effektive til mest effektive under vanlig bruk.

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

**Prosentandel av kvinner som blir utilsiktet gravide i første år med vanlig bruk, og første år med perfekt bruk av prevensjon, og prosentandel ved fortsatt bruk etter det første året. USA.**

Metode	Prosentandel av kvinner som blir utilsiktet gravide i første år med bruk		Prosentandel av kvinner ved fortsatt bruk etter ett år <sup>3</sup>
	Normal bruk <sup>1</sup>	Perfekt bruk <sup>2</sup>	
Ingen metode <sup>4</sup>	85	85	
Sæddrepende midler <sup>5</sup>	21	16	42
Kondom (kvinne) <sup>5</sup>	21	5	41
Bortfall	20	4	46
Pessar <sup>7</sup>	17	16	57
Svamp	17	12	36
Kvinner som har født barn	27	20	
Kvinner som ikke har født barn	14	9	
Metoder basert på kunnskap om fruktbarhet <sup>8</sup>	15		47
Eggløsningsmetode <sup>8</sup>	23	3	
Todagers metode <sup>8</sup>	14	4	
Standarddagers metode <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Symptotermisk metode <sup>8</sup>	2	0,4	
Kondom (menn) <sup>6</sup>	13	2	43
Kombinasjonspille og pille med bare progestin	7	0,3	67
Evraplaster	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intrauterine prevensjonsmidler			
ParaGard (kobber 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
Kvinnelig sterilisering	0,5	0,5	100
Mannlig sterilisering	0,15	0,1	100

**Nødprevensjon: Bruk av angrepiller eller innsetting av kobberspiral etter ubeskyttet samleie reduserer risikoen for graviditet betydelig.**

**Amming som prevensjon (LAM): LAM er en svært effektiv, midlertidig prevensjonsmetode.<sup>9</sup>**

<sup>1</sup> Prosentandel av typiske par som starter bruk av en metode (ikke nødvendigvis for første gang), og opplever en utilsiktet graviditet i løpet av det første året, hvis de ikke stopper bruk av andre årsaker enn graviditet. Beregninger av sannsynligheten for graviditet i løpet av det første året ved normal bruk av kunnskap om fruktbarhet, bortfall, kondom for menn, p-pillen og Depo-Provera er tatt fra 2006–2010 National Survey of Family Growth (NSFG), korrigert for underrapportering av abort. Se teksten for utledning av beregninger for andre metoder.

<sup>2</sup> Prosentandel av par som starter bruk av en metode (ikke nødvendigvis for første gang), bruker den på perfekt måte (både konsekvent og riktig) og opplever en utilsiktet graviditet i løpet av det første året, hvis de ikke stopper bruk av andre årsaker. Se teksten for utledning av beregningen for hver metode.

<sup>3</sup> Prosentandel av par som forsøker å unngå graviditet, som fortsetter å bruke en metode i ett år.

<sup>4</sup> Denne beregningen representerer prosentandelen som vil bli gravid innen ett år blant kvinner som nå satser på reverserbare prevensjonsmetoder, hvis de slutter fullstendig å bruke prevensjon. Se tekst.

<sup>5</sup> 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg stikkpille, 100 mg film.

<sup>6</sup> Uten sæddrepende midler.

<sup>7</sup> Med sæddrepende krem eller gel.

<sup>8</sup> Ca. 80 % av segmenter av bruk av metoder basert på kunnskap om fruktbarhet (FABM) i 2006–2010 NSFG ble rapportert som kalenderrytme. Spesifikke FABM-metoder brukes for sjelden i USA til at individuelle feilrater ved normal bruk kan beregnes ved bruk av NSFG-data. Ratene oppgitt for individuelle metoder, er utledet fra kliniske studier. Eggløsnings- og todagersmetoden er basert på evaluering av livmorhalsslim. Standarddagersmetoden unngår samleie fra syklusdag 8 til 19. Den symptotermiske metoden er en dobbeltsjekkingsmetode basert på evaluering av livmorhalsslim for å fastsette første fruktbare dag og evaluering av livmorhalsslim og temperatur for å fastsette siste fruktbare dag.

<sup>9</sup> For å opprettholde effektiv beskyttelse mot graviditet må det imidlertid brukes en annen prevensjonsmetode så snart menstruasjonen gjenopptas, frekvensen eller varigheten blir redusert, mating med flaske begynner eller når babyen blir seks måneder gammel.