

Natural Cycles

Návod k použití

Co je to Natural Cycles?

Natural Cycles je samostatný software určený k používání jako antikoncepce a sledování plodnosti. Informuje ženu, zda a kdy může otěhotnět.

Ženy, které používají Natural Cycles jako antikoncepci, musí ve dny označené červeně (plodné) držet sexuální abstinenci nebo používat jinou formu ochrany (např. bariérovou metodu jako např. kondom).

Opatření

Před zahájením používání Natural Cycles si prosím přečtěte tento manuál. Další informace můžete najít na www.naturalcycles.com.

- Chcete-li používat Natural Cycles, musí vám být více než 18 let.
- Natural Cycles nechrání žádným způsobem proti pohlavně přenosným chorobám.
- Natural Cycles vás informuje, zda a kdy může otěhotnět. V červené dny musíte používat ochranu (např. kondom), abyste se chránila před otěhotněním.
- Natural Cycles může být pro vás méně vhodnou antikoncepcí, pokud míváte nepravidelné menstruační cykly, protože předpověď plodných dnů bude obtížnější a budete mít zvýšený počet červených dnů. Pro prevenci otěhotnění je ideální, pokud aplikaci používají ženy s celkem pravidelnými a ovulačními menstruačními cykly.

Kontrolní seznam

Chcete-li začít s Natural Cycles, pak potřebujete následující:

1. Účet na Natural Cycles

K Natural Cycles můžete přistupovat přes webový prohlížeč tak, že navštívíte www.naturalcycles.com.

Chcete-li mít přístup přes aplikaci, pak si aplikaci stáhněte z Google Play na svůj Android nebo z App Store na svůj iPhone nebo tablet iPad. Chcete-li si vytvořit svůj osobní účet, pak postupujte podle registračních kroků.

Ujistěte se, že zařízení, které používáte pro přístup k Natural Cycles, je připojeno k internetu. Váš účet na Natural Cycles je osobní a neměl by ho kromě vás používat nikdo další.

2. Bazální teploměr

Chcete-li začít, pak budete potřebovat bazální teploměr. Je citlivější než běžný teploměr, protože zobrazuje dvě desetinná místa. Rozsah změn vaší teploty je celkem malý, takže chcete-li získat z Natural Cycles maximum a mít více zelených dní, pak budete potřebovat správný teploměr. Pokud se zaregistrujete k „ročnímu plánu“ Natural Cycles, pak je v něm zahrnut teploměr. Případně můžete navštívit náš e-shop na shop.naturalcycles.com, kde si ho můžete koupit.

3. Ovulační testy (nepovinné)

Ovulační testy (LH) jsou nepovinné, ale mohou pomoci s detekcí ovulace. Jsou to jednoduché testy moči, které musíte provést pouze několik dní ze svého cyklu. Výsledky mohou zvýšit počet zelených dní, pokud chcete zabránit otěhotnění, ale nejsou nezbytné pro fungování aplikace. Obzvláště vám doporučujeme je provádět, pokud máte v plánu otěhotnět, protože pomohou určit vaši ovulaci. Ovulační testy (LH) si můžete koupit v našem e-shopu na shop.naturalcycles.com.

Jak to funguje?

Vaše denní ranní rutina:

- Po probuzení si ráno ještě dříve, než vstanete z postele, jako první věc změříte teplotu.
- Vaše naměřené hodnoty a další data přidáte na svůj účet.
- Zkontrolujete si stav plodnosti pro daný den. Podle toho, zda potřebujete používat ochranu, dostanete zelený nebo červený den. Na dalších stránkách si přečtete více o stavu plodnosti pro daný den a zda máte používat ochranu (kondom).

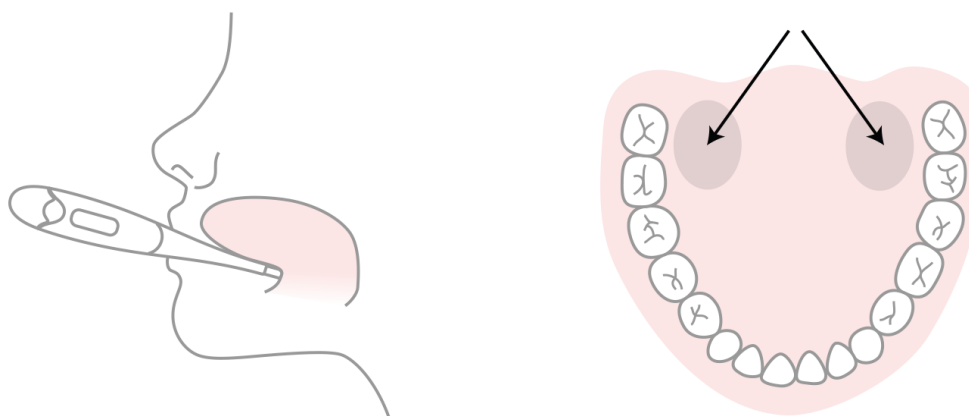
⚠ Když začnete používat Natural Cycles, pak bude Natural Cycles potřebovat pár týdnů, aby se naučilo poznat váš unikátní cyklus. To může mít na začátku (1–3 cykly) za následek zvýšený počet červených dní. Toto je kvůli zajištění účinnosti, ale jakmile aplikace detekuje vaši ovulaci, pak je pravděpodobné, že budete dostávat více zelených dní.

Měření teploty

Jak měřit?

Během měření teploty postupujte podle těchto kroků:

1. Teploměr umístěte pod jazyk a co nejdále do úst vedle kořene jazyka, jak je zobrazeno na níže uvedeném obrázku.



2. Teprve až bude teploměr na správném místě v ústech, zmáčkněte tlačítko.
3. Během měření se snažte nehýbat, zavřete ústa a dýchejte nosem, aby se dovnitř nedostalo příliš mnoho studeného vzduchu.
4. Počkejte, dokud neuslyšíte pípnutí (přibližně 30 sekund).
5. Po provedení měření přidejte teplotu do aplikace.

Ke kontrole správnosti měření můžete použít kalibrační nástroj na profilové stránce aplikace. Teploměr uloží vaše měření, takže ho můžete později znovu zkontrolovat. To můžete provést tak, že jednou stisknete tlačítko. Na několik sekund se zobrazí uložené měření a poté se teplota resetuje. Tip, jak nezapomenout na měření: Před spaním si dejte teploměr na svůj telefon.

Kdy měřit?

Teplotu měřte pouze jednou denně, ale co nejvíce dní. To vede k lepším výsledkům. Snažte se měřit alespoň pětkrát týdně.

- ⚠ Měřte ráno ještě dříve, než vstanete z postele, jako první věc. Měřte přibližně ve stejnou dobu a po podobné délce spánku (+/-2 hodiny). Teplotu měřte pouze ve dny, kdy jsou splněny tyto požadavky.
- ⚠ Pokud nepoužíváte teploměr, který jste dostala od Natural Cycles, pak se prosím ujistěte, že teplotu zaznamenáváte pomocí komerčně dostupného bazálního teploměru, který zobrazuje teplotu s $\pm 0,01$ stupni Celsia (tj. zobrazuje dvě desetinná) a má citlivost a přesnost $\pm 0,10$ stupňů.
- ⚠ Každý den poté, co jste si ihned po probuzení změřila svou bazální teplotu a vložila ji do Natural Cycles, zkontrolujte svůj stav plodnosti. Nezasadíte měření, která provedete později během dne.

Kdy neměřit?

Určité okolnosti mohou ovlivnit vaši bazální teplotu a způsobit nepřesnou detekci ovulace a nesprávné zobrazení zelených dnů. Za těchto podmínek buď v daný den neměřte teplotu – pak klepněte na „Dnes přeskočit“ – nebo položku v zobrazení přidání dat označte jako „Odchylující se teplota“. Tímto způsob se měření nepoužije pro výpočet algoritmu.

- ⚠ Za následujících podmínek prosím nezaznamenávejte teplotu pro daný den. Buď v daný den neměřte teplotu – pak klepněte na „Dnes přeskočit“ – nebo položku v zobrazení přidání dat označte jako „Odchylující se teplota“:

nepravidelný spánek (+/-2 hodiny než obvykle), nespavost, používání léků ovlivňujících tělesnou teplotu, nadměrné používání alkoholu nebo pocit kocoviny, užití drog, pokud jste daný den ráno měla sex, nadměrné sportování předchozí večer, infekce nebo nevolnost, extrémní stres, nadměrná pracovní zátěž nebo tlak, cestování nebo posunuté hodiny spánku v předchozích 24 hodinách.

Přehled aplikace

Stav vaší plodnosti pro daný den se zobrazuje v různých zobrazeních aplikace.

Dnešní zobrazení

Tato obrazovka poskytuje jeden pohled na všechny potřebné informace. Když ráno otevřete aplikaci, pak se automaticky otevře obrazovka pro zadání vaší teploty. Jakmile zadáte naměřenou hodnotu, den získá zelenou nebo červenou barvu. V červený den byste měla používat ochranu. Chcete-li přidat data jako např. teplotu, menstruaci nebo testy LH, pak klepněte na „+“. Kdykoliv můžete vstoupit do aplikace a aktualizovat svou teplotu nebo data.

Zobrazení kalendáře

Chcete-li vstoupit do měsíčního zobrazení, pak klepněte na kartu „Měsíc“. Zde můžete vidět předpovědi vašich červených a zelených dní pro daný měsíc. To se může změnit v průběhu času a neměli byste je používat jako konečný výsledek. Můžete vidět, kdy budete mít ovulaci a menstruaci. Můžete také snadno přistoupit k minulým datům tak, že klepnete na daný den. Dny, kdy jste zadala data, jsou označeny pomocí „zaškrtnutí“.

Zobrazení historie

Karta „Historie“ je záznamem všech dat, které jste kdy zadala. Posunujte obrazovku nahoru nebo dolů, abyste zobrazila naměřené hodnoty teploty a výtažek z poznámek zobrazených v níže uvedené šedé oblasti.

Zobrazení grafu

K zobrazení můžete přistoupit tak, že v sekci „Dnešní zobrazení“ klepnete na ikonu grafu. Graf je vizualizací křivky vaší teploty. Sledujte její vývoj, když pokračujete v měření během cyklu. Posunujte prstem doleva nebo doprava, abyste zobrazila grafy svého minulého cyklu, a klepněte na „3 cykly“ nebo „9 cyklů“, abyste je navzájem porovnála. V horní části grafu můžete vidět zaznamenaný sex a menstruaci. Barvy značí plodné dny a ovulaci.

Zobrazení statistiky

Toto zobrazení vám poskytne přehled, jak vypadá graf statistiky vašeho cyklu a váš průměrný cyklus. Uvidíte délku svého cyklu, pravidelnost a detailní analýzu tří fází menstruačního cyklu – folikulární, luteální a ovulační fáze. Pod vaší statistikou se pro porovnání zobrazuje průměrná statistika všech žen, které používají Natural Cycles. Váš cyklus začíná v den cyklu 1 (CD1) prvním dnem vaší menstruace a končí, když začíná vaše příští menstruace.

Profilová stránka

Tato stránka vám umožňuje zobrazit a změnit osobní nastavení, plán předplatného a také zobrazit získané výsledky. Výsledky vám pomáhají sledovat svou cestu cyklů.

Zprávy

Toto jsou laskavá připomenutí a užitečné informace, které vám posíláme, abyste ze svého zážitku z Natural Cycles získala maximum. Zprávy jsou přizpůsobené vašemu unikátnímu cyklu a posíláme je, pouze pokud se vás týkají. Zjistěte více o svém těle, své menstruaci a další informace. Můžete také přispět k výzkumu zdraví žen tak, že odpovíte na jednu z našich otázek výzkumu. Toto zabere jen několik sekund a vaše podpora pomůže studiím v oboru antikoncepce, reprodukce a plodnosti.

Připomenutí

Máte-li zájem o průvodce používáním, pak můžete v Natural Cycles nastavit následující „Připomenutí“. To uděláte tak, že v levém horním rohu aplikace stisknete ikonu zvonku. Vezměte na vědomí, že pokud chcete dostávat tato oznámení, pak musíte v nastavení svého zařízení povolit pro aplikaci Natural Cycles nabízená oznámení.

Příklady možných připomenutí:

- Připomenutí měření: Nastavte si připomenutí pro předchozí noc nebo ráno, abyste si nezapomněla změřit teplotu.
- Menstruace: Připomenutí, že začne váš příští cyklus.
- První červený den: Značí první den vašeho cyklu, kdy musíte „používat ochranu“.
- Provést test LH: Značí provedení ovulačního testu (LH), který je nepovinný.
- PMS: Informuje vás, kdy můžete očekávat symptomy PMS.
- Samovyšetření prsou: Doporučuje v nejlepším bodě cyklu provést samovyšetření prsou.

Přidejte data na svůj účet

Po provedení měření přidejte teplotu do aplikace. Automaticky se otevře okno pro přidání dat nebo v pravém horním rohu stisknete ikonu „+“. Můžete přidat také další data jako např. menstruaci nebo výsledek ovulačního testu (LH). Jakmile uložíte dnešní data, pak aplikace vypočítá váš stav pro daný den. „Zelený den“ znamená, že nemůžete otěhotnět, protože nejste plodná. „Červený den“ znamená, že byste měla používat ochranu, abyste se chránila před otěhotněním. Kdykoliv můžete vstoupit do aplikace a aktualizovat svou teplotu nebo data.

⚠ Ujistěte se, že teplotu zadáte vždy s dvěma desetinnými místy podle bazálního teploměru, abyste získali přesný výsledek.

Antikoncepce: Prevence otěhotnění

Váš stav plodnosti se zobrazí červeně nebo zeleně.



Neplodná

V zelené dny nemůžete otěhotnět, protože nejste plodná. Zelené dny jsou značeny pomocí zeleného obrysu kruhu.



Používejte ochranu

V červené dny je velmi pravděpodobné, že jste plodná, a existuje riziko, že otěhotníte. Chcete-li zabránit otěhotnění, pak používejte ochranu (kondom) nebo se vyhněte sexu. Červené dny jsou značeny pomocí červeného obrysu kruhu.

Aplikace také určuje a zobrazuje, kdy máte ovulaci (značeno symbolem vajíčka), a také, kdy jste zadala, že jste měla menstruaci, a kdy očekáváte příští (symbol kapky krve). Aplikace zobrazuje v zobrazení Kalendář také předpovědi vaší plodnosti pro nadcházející dny. Předpovědi se mohou změnit a neměla byste je používat jako konečné výsledky. Proto byste měla svůj stav pro daný den kontrolovat – každý den.

- ⚠ Předpověď plodnosti pro nadcházející dny je pouze předpovědí a může se v budoucnosti změnit. Ujistěte se, že vždy zkontrolujete, jakou barvu má aktuální den.
- ⚠ Vždy se ujistěte, že svou softwarovou aplikaci aktualizujete, abyste měla nejnovější verzi. Výchozí nastavení na telefonech aktualizuje aplikace automaticky.

Kdy používat ochranu?

V zelený den můžete mít sex bez ochrany. Nemůžete otěhotnět, protože nejste plodná. V červené dny musíte používat ochranu (např. kondom), abyste se chránila před otěhotněním. Aplikace bude pomocí zobrazení červeného dne značit, že máte používat ochranu. Typ zvolené ochrany, kterou se rozhodnete používat v červené dny, ovlivňuje relativní účinnost a závisí na metodě Pearlova indexu.

- ⚠ Riziko otěhotnění je v červené dny významně vyšší, protože je pravděpodobné, že jste plodná.

Účinnost

Data o používání Natural Cycles byla sesbírána od 22 785 žen, které používaly aplikaci v průměru 9,8 měsíců. Tato data byla analyzována za účelem zjištění, jak často Natural Cycles selhalo jako metoda antikoncepce, což znamená, že uživatelky otěhotněly, když neplánovaly otěhotnět. Existují tři běžně používané způsoby výpočtu účinnosti metod antikoncepce:

Aplikace má míru selhání metody 0,5 %, což je měření, jak často zobrazila aplikace nesprávně zelený den, když byla žena ve skutečnosti plodná, a žena otěhotněla poté, co měla v tento zelený den nechráněný pohlavní styk. To znamená, že 5 žen z 1 000, které používaly aplikaci po dobu jednoho roku, otěhotní kvůli tomuto typu selhání.

Aplikace má míru selhání při dokonalém používání 1,0, což znamená, že 10 žen z 1 000, které používaly aplikaci po dobu jednoho roku, otěhotní kvůli tomu, že buď:

- a. Měly nechráněný pohlavní styk v zelený den, který byl nesprávně označen jako neplodný (tj. selhání metody); nebo
- b. Měly pohlavní styk v červený den, ale zvolená metoda antikoncepce selhala.

Aplikace má typickou míru selhání 6,8, což znamená, že celkem 68 žen z 1 000 otěhotní během jednoho roku ze všech možných důvodů (tj. nesprávně označené zelené dny, nechráněný pohlavní styk v červené dny nebo selhání metody antikoncepce v červené dny).

Míry těchto selhání jsou v rozsahu ostatních metod antikoncepce, které byly nahlášeny jako 1,4 % pro dlouhodobou antikoncepci jako např. nitroděložní tělíčko (IUD) nebo implementovaná zařízení uvolňující hormony, 4 % pro injekční hormony, 7,24 % pro orální antikoncepci („tabletky“), 12,6 % pro kondomy a 20 % pro přerušovanou soulož.¹

¹Sundaram A, Vaughan B, Kost K, Bantolo A, Finer L, Singh S. Contraceptive Failure in the United States: Estimates from the 2006-2010 National Survey of Family Growth. Perspectives on Sexual and Reproductive Health 2017; 49(1):7-16.

Plánování otěhotnění

Pokud tuto aplikaci používáte k plánování otěhotnění, pak tuto možnost vyberte během nastavování svého osobního zážitku. Uvidíte více detailních informací o své plodnosti. V tomto režimu se vaše plodnost zobrazuje jako měřítko, abyste mohla snadno zjistit, ve které dny je nejpravděpodobnější, že otěhotníte.



Vrchol plodnosti	Velmi vysoká plodnost	Vysoká plodnost	Střední plodnost	Nízká plodnost	Velmi nízká plodnost	Nejisté	Nepravdě podobná plodnost
---------------------	-----------------------------	--------------------	---------------------	-------------------	----------------------------	---------	---------------------------------

Pokud máte zpožděnou menstruaci a nevypadá to, že by vaše teplota klesla, pak vám doporučujeme udělat si test a zjistit, zda nejste těhotná.

Sledování těhotenství

Jakmile jste těhotná, pak se aplikace změní na sledování těhotenství a bude sledovat váš vývoj i vývoj vašeho dítěte. Ujistěte se, že během těhotenství budete nadále měřit teplotu, protože to může zdravotnímu personálu poskytnout užitečné informace.

Provedení testu LH

V některé dny vás Natural Cycles vyzve, abyste si kvůli zvýšení přesnosti detekce ovulace pro výpočet plodnosti udělala test LH (ovulační test). Toto je nepovinné. Pokud máte v plánu otěhotnět, pak vám důrazně doporučujeme, abyste si provedla ovulační test, protože výskyt LH se shoduje s většinou vašich neplodnějších dní.

Popis platformy

Verze aplikace: 2.9.x a vyšší

Verze zdravotnického zařízení: A

Zamýšlené používání: Natural Cycles je nezávislý software určený ke sledování antikoncepce a plodnosti. Informuje ženu, zda a kdy může otěhotnět.

Významné charakteristiky výkonu: Odhad stavu plodnosti, zobrazení stavu plodnosti.

Indikace/Kontraindikace

Indikace: Pro zdravé ženy od 18 do 45 let ke sledování plodnosti a plánování nebo prevenci otěhotnění.

Kontraindikace: Natural Cycles vám nedoporučujeme používat, pokud:

- Máte zdravotní problémy, které znamenají, že otěhotnění může být nebezpečné (jako např. problémy související s vysokým krevním tlakem nebo nemoc srdce).

- Pokud otěhotníte, pak by to mohlo pro plod znamenat případné zdravotní riziko (jako např. problémy se závislostí nebo užívání léků, o kterých je známo, že způsobují vrozené vady).
- Máte symptomy menopauzy, podstupujete hormonální léčbu nebo hormonální antikoncepci, která ovlivňuje ovulaci. Pokud používáte Natural Cycles jako antikoncepci, pak můžete dostávat pouze červené dny. Nicméně můžete Natural Cycles používat za účelem sledování plodnosti.

Další upozornění

- ⚠ Pokud se rozhodnete mít pohlavní styk, pak nemůže Natural Cycles žádným způsobem fyzicky zabránit otěhotnění ani vás chránit před sexuálně přenosnými chorobami a infekcemi. Natural Cycles vás informuje, zda a kdy může otěhotnět.
- ⚠ Pokud kojíte, pak budete dostávat pouze červené dny, dokud nebudete znovu ovulovat. Natural Cycles můžete během kojení používat ke sledování, kdy začnete znovu ovulovat.
- ⚠ Během hormonální antikoncepce můžete mít nepravidelné cykly, což může vést ke zvýšenému počtu červených dní. Pokud v současné době používáte hormonální antikoncepci, pak Natural Cycles nebude fungovat, protože to ovlivňuje ovulaci. Nicméně můžete aplikaci používat v demo režimu a přepnout se do normálního režimu, jakmile užívání ukončíte.
- ⚠ Pokud používáte nouzovou antikoncepci, pak byste neměla provádět měření, dokud se znovu neukáže vaše pravidelná menstruace, protože přidané hormony ovlivňují vaši tělesnou teplotu. Před pokračováním používání Natural Cycles byste se měla dále chránit pomocí bariérové metody, až dokud nezačne vaše příští menstruace. Vezměte na vědomí, že krvácení po užívání nouzové antikoncepce není ekvivalentem vaší pravidelné menstruace.
- ⚠ Další zdravotní stav jako např. vícenásobná ovulace, syndrom polycystických ovarií (PCO) nebo nemoci související se štítnou žlázou mohou vést k nepravidelným cyklům a/nebo kolísání teploty, což má za následek zvýšený počet červených dní.

Alarmy

- Pokud zadáte teplotu, která je biologicky nesmyslně vysoká nebo nízká, pak vás bude zpráva okamžitě informovat, abyste zadanou teplotu opravila.
- Pokud se blíží předpovězený den ovulace, pak vám můžeme doporučit provést test ovulace.
- Pokud se aplikace Natural Cycles nemůže připojit k internetu, pak nemůžete přistupovat k datům, ani je upravovat, a zobrazí se zpráva.
- Pokud aplikace Natural Cycles předpovídá, že jste otěhotněla, pak se zobrazí zpráva, která vás o tom bude informovat a doporučí vám udělat si těhotenský test pro potvrzení této předpovědi.

- Pokud do aplikace Natural Cycles zadáte v červený den sex bez ochrany, pak se zobrazí varovná zpráva.

Příslušenství

Máte-li zájem o oficiální příslušenství Natural Cycles, pak prosím navštivte shop.naturalcycles.com.

- Bazální teploměr: Povinný. Natural Cycles lze používat s jakýmkoliv bazálním teploměrem. Pokud nepoužíváte teploměr, který jste dostala od Natural Cycles, pak se prosím ujistěte, že teplotu zaznamenáváte pomocí komerčně dostupného bazálního teploměru, který zobrazuje teplotu s $\pm 0,01$ stupni Celsia (tj. zobrazuje dvě desetinná) a má citlivost a přesnost $\pm 0,10$ stupňů.
- Test LH: Nepovinný, ale doporučený, pokud máte v plánu otěhotnět. Ovulační test, který detekuje zvýšení luteinizačního hormonu (LH) v moči, dokáže předpovědět ovulaci. Pokud nepoužíváte test LH, který poskytuje Natural Cycles, pak použijte klinicky schválený test a ovulaci zadejte pouze, pokud test značí zvýšení LH.
- Těhotenské testy: Nepovinný test, který detekuje v moči hCG (choriagonadotropin), což může detekovat otěhotnění. Pokud nepoužíváte těhotenský test, který poskytuje Natural Cycles, pak použijte test se značkou CE.

Pro přístup k aplikaci Natural Cycles je vyžadováno alespoň jedno z následujících dvou zařízení:

Mobilní telefon: Android OS (4.4 a vyšší) nebo iOS (iOS7 a vyšší)

Počítač / Internetový prohlížeč: Microsoft Edge (verze 12 a vyšší) nebo novější verze Firefox, Google Chrome nebo Apple Safari.

Všeobecné informace

Vysvětlení symbolů



Výrobce



CE 0123 Značka CE



Upozornění



Konzultujte s návodem k použití



Musí vám být více než 18 let

PROHLÁŠENÍ EC O SHODĚ

Název výrobce:

NaturalCycles Nordic AB

Adresa výrobce:

Luntmakargatan 26,
111 37 Stockholm,
Švédsko

Zákaznická podpora:

support@naturalcycles.com

Typ zařízení:

Samostatný software založený na internetu pro sledování plodnosti žen

Název:

Natural Cycles

Prohlašujeme, že tento produkt splňuje všechny příslušné požadavky Směrnice 93/42/EEC pro zdravotnická zařízení (MDD) a nese značku CE0123.

Datum zveřejnění:

Listopad 2017

Verze dokumentu:

2.5

CE 0123