

# Natural Cycles

## Käyttöohjeet

### Mikä on Natural Cycles?

Natural Cycles on itsenäinen ohjelmisto ehkäisyyn ja hedelmällisyyden seurantaan. Se ilmoittaa naiselle, voiko hän tulla ja milloin hän voi tulla raskaaksi.

Natural Cycles -ohjelmaa ehkäisykeinona käyttävien naisten on joko pidättäydyttävä yhdynnästä tai käytettävä toista ehkäisymenetelmää (esim. mekaaninen ehkäisy, kuten kondomi) punaisina (hedelmällisinä) päivinä.

### Varoitukset

Lue tämä ohje ennen kuin alat käyttää Natural Cycles -ohjelmaa. Lisätietoja löytyy osoitteesta [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

- Sinun on oltava yli 18-vuotias voidaksesi käyttää Natural Cycles -ohjelmaa
- Natural Cycles ei anna minkäänlaista suojaa sukupuoliteitse tarttuvia tauteja (sukupuolitaudit) vastaan.
- Natural Cycles kertoo sinulle, voitko tulla ja milloin voit tulla raskaaksi. Yhdynnästä pidättäytyminen tai ehkäisyvälineiden (esim. kondomit) käyttö on ehdotonta punaisina päivinä raskauden välttämiseksi.
- Natural Cycles ei välttämättä sovi kovin hyvin ehkäisykeinoksi, jos kuukautiskiertosi ovat epäsäännöllisiä, sillä tällöin hedelmällisten päiviesi ennustaminen vaikeutuu ja punaisten päiviesi määrä kasvaa. Ehkäisykeinona se sopii parhaiten naisille, joilla on suhteellisen säännölliset ja ovulatoriset kuukautiskierrot.

### Tarkistuslista

Alottaaksesi 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. Ruumiinlämpösi vaihtelu on melko pientä, joten saadaksesi kaiken irti Natural Cycles -ohjelmasta ja enemmän vihreitä päiviä tarvitset oikeanlaisen mittarin. Jos valitset Natural Cyclesin vuositilauksen, saat aamulämpömittarin ilmaiseksi. Voit myös ostaa sen verkkokaupastamme osoitteessa [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com).

### 3. Ovulaatiotestit (valinnainen)

Ovulaatio- eli LH-testit ovat vapaaehtoisia, mutta ne voivat auttaa sinua ovulaation tunnistamisessa. Ne ovat yksinkertaisia virtsanäytteitä, jotka sinun tarvitsee ottaa vain kiertosi muutamana päivänä. Testien tulokset voivat lisätä vihreiden päivien määrää ehkäistessäsi raskautta, mutta ne eivät ole sovelluksen toiminnan kannalta ehdottomia. Suosittelemme erityisesti testien tekemistä, jos suunnittelet raskautta, sillä ne auttavat määrittelemään ovulaatiosi tarkasti. Voit ostaa ovulaatio- eli LH-testejä verkkokaupastamme osoitteessa [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com).

## Toimintaohjeet

Joka-aamuinen rutiinisi:

- Mittaa ruumiinlämpösi heti ensimmäiseksi herättyäsi, ennen kuin nouset sängystä.
- Kirjaa lukema ja lisätietoja tilillesi
- Tarkista päivän tilasi. Näet joko vihreän tai punaisen päivän riippuen mahdollisesta ehkäisyntarpeestasi. Lue seuraavilta sivuilta lisää päivän tilasta, hedelmällisyydestä ja ehkäisyvälineiden (kondomin) käyttötarpeesta.

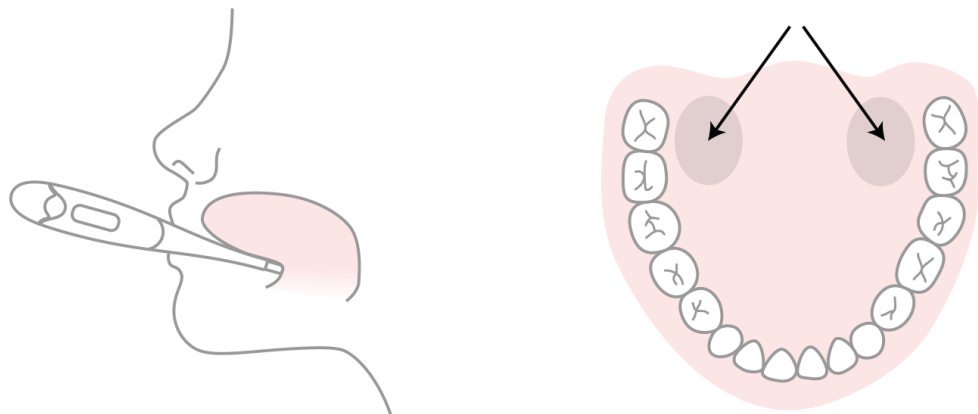
⚠ Kun aloitat Natural Cyclesin käytön, ohjelmalta menee pari viikkoa oman kiertosi opetteluun. Tämä voi aiheuttaa tavallista suuremman määrän punaisia päiviä käytön alussa (1-3 kierron ajan). Tällä taataan tehokkuus, mutta kun sovellus on tunnistanut ovulaatiosi, saat todennäköisesti enemmän vihreitä päiviä.

## 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 “Profiili”-sivulla 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). Mittaa ruumiinlämpösi vain niinä päivinä, kun nämä ehdot täyttyvät.
- ⚠ Jos et käytä Natural Cyclesin tarjoamaa lämpömittaria, mittaathan lämpösi CE-merkityllä aamulämpömittarilla, joka näyttää lämmön  $\pm 0,01$  asteella (eli näyttää 2 desimaalia) ja jonka tarkkuus on  $\pm 0,10$  astetta.
- ⚠ Tarkista hedelmällisyytesi joka päivä sen jälkeen, kun olet mitannut aamulämpösi heti herättyäsi ja syöttänyt lukeman Natural Cyclesiin. Älä syötä sellaisia ruumiinlämpölukemia, jotka olet mitannut myöhemmin päivällä.

## Milloin mittausta ei tule tehdä

Tietyt tilanteet voivat vaikuttaa aamulämpösi, jolloin ohjelma voi havaita ovulaation tai näyttää vihreitä päiviä virheellisesti. Näissä olosuhteissa voit joko olla mittaamatta lämpöäsi sinä päivänä – napauta tällöin ”Ohita tänään” -painiketta – tai voit napauttaa ”Eroava lämpötila” -kohtaa tiedonsyöttönäkymässä. Tällöin algoritmi ei käytä lukemaa laskelmissaan.

- ⚠ Jos seuraavat olosuhteet pitävät kohdallasi paikkansa, älä mittaa sinä päivänä ruumiinlämpöäsi – napauta tällöin ”Ohita tänään” -painiketta – tai valitse ”Eroava lämpötila” tiedonsyöttönäkymässä:

epäsäännöllinen uni (+/- 2 tuntia normaaliin verrattuna), unettomuus, ruumiinlämpösi mahdollisesti vaikuttavan lääkkeen käyttö, runsas alkoholinkäyttö ja krapulan tunne, huumeiden käyttö, yhdyntä aamulla ennen mittausta, runsas liikunta edellisenä iltana, tulehdus tai sairas olo, kova stressitila, työskentely runsaan paineen alaisena, olet matkalla tai muuttanut unirytmiasi viimeisten 24 tunnin aikana.

## Sovelluksen yleiskatsaus

Päivän hedelmällisyystilasi 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 lisätäksesi tietoja, kuten ruumiinlämpösi, kuukautiset tai LH-testitulokset. Voit palata sovellukseen ja päivittää ruumiinlämpösi tai muita tietojasi koska tahansa.

## Kalenterinäkymä

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, joihin olet syöttänyt tietoja, on merkitty ruksilla.

## Historianäkymä

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

## Kaavionäkymä

Pääset kaavionäkymään napauttamalla kaaviokuvaketta kohdassa "Päivän näkymä". Kaavio on visuaalinen esitys ruumiinlämpökäyrästäsi. Voit seurata käyrän kehitystä jatkaessasi mittauksia koko kiertosi ajan. Pyyhkäise vasemmalle tai oikealle tarkastellaksesi aiemman kiertosi kaavioita ja napauta "3 kiertoa" tai "9 kiertoa" vertaillaksesi niitä toisiinsa. Näet kirjatut yhdynyt kaavion yllä, ja kuukautisesi, hedelmälliset päiväsi sekä ovulaatiosi osoitetaan eri värein.

## Tilastonäkymä

Tämä näkyvä antaa sinulle yleiskatsauksen siitä, miltä kiertosi tilastot ja keskimääräinen kiertosi näyttävät kaaviona. Näet kiertosi pituuden ja säännöllisyyden sekä tarkan analyysin kuukautiskierron kolmesta vaiheesta – follikulaarisesta, lutealisesta ja ovulatorisesta vaiheesta. Kaikkien Natural Cyclesia käyttävien naisten keskimääräiset tilastot näytetään omiesi alla vertailun vuoksi. Kiertosi alkaa kierron päivänä 1 (CD1) kuukautistesä ensimmäisestä päivästä ja päättyy, kun seuraavat kuukautisesi alkavat.

## 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.

## 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 kuukautistesä ajankohdan, ja vastaanota monia muita hyödyllisiä tietoja. Lisäksi voit osallistua naisten terveystutkimukseen vastaamalla tutkimuskysymykseemme. Siinä menee vain muutama sekunti, ja avullasi voimme edistää tutkimuksia ehkäisyn, lisääntymisen ja hedelmällisyyden sarjoilla.

## 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.

Esimerkkejä mahdollisista muistutuksista:

- Mittausmuistutus: aseta muistutus edelliselle illalle tai aamulle, jotta muistat mitata aamulämpösi.
- Kuukautiset: muistutus siitä, että seuraava kiertosi on pian alkamassa.

- Ensimmäinen punainen päivä: kertoo kiertosi ensimmäisen päivän, jolloin sinun on “käytettävä ehkäisyä”.
- Tee LH-testi: muistutus vapaaehtoisen ovulaatio- eli LH-testin tekemisestä.
- PMS-oireet: kertoo, milloin odotettavissasi on PMS-oireita.
- Rintojen itsetutkimus: ehdottaa tekemään rintojen itsetutkimuksen kiertosi parhaana ajankohtana.

## Lisää tietoja tilillesi

Kun olet mitannut ruumiinlämpösi, lisää lukema sovellukseen. Tiedonsyöttönäkymä avautuu automaattisesti, tai voit painaa oikeassa yläkulmassa olevaa ‘+’ -merkkiä. Voit myös syöttää lisätietoja, kuten kuukautisesi tai ovulaatio- eli LH-testin tuloksia. Tallennettuasi tämän päivän tiedot sovellus laskee päivän tilasi. “Vihreä päivä” tarkoittaa, ettet voi tulla raskaaksi, sillä et ole hedelmällinen. “Punainen päivä” tarkoittaa, että sinun tulee käyttää ehkäisyvälineitä ehkäistäksesi raskauden. Voit päivittää ruumiinlämpösi tai muita tietojasi sovelluksessa koska tahansa.

⚠ Syötähän aina ruumiinlämpösi aamulämpömittarin osoittaman kahden desimaalin tarkkuudella saadaksesi paikkansapitävän tuloksen.

## Ehkäisy: Ehkäise raskaus

Päivän tilasi näytetään punaisella tai vihreällä värillä.



### Ei hedelmällinen

Vihreinä päivinä et voi tulla raskaaksi, sillä et ole hedelmällinen. Vihreät päivät on ympyröity vihreällä renkaalla.



### Käytä ehkäisyvälineitä

Punaisina päivinä olet hyvin todennäköisesti hedelmällinen, ja sinulla on riski tulla raskaaksi. Käytä ehkäisyvälineitä (kondomia) tai pidättäydy yhdynnästä ehkäistäksesi raskauden. Punaiset päivät on ympyröity punaisella renkaalla.

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

⚠ Tulevien päivien ennusteet ovat vain ennusteita, ja ne voivat muuttua ajan kuluessa. Tarkistathan siksi aina tämän päivän värin.

⚠ Päivitä sovelluksesi ajan tasalle, jotta sinulla on aina uusin versio käytössäsi. Älypuhelimien oletusasetuksena on, että sovellukset päivitetään automaattisesti.

## Milloin tulee käyttää ehkäisyä

Voit olla yhdynnässä ilman ehkäisyä vihreinä päivinä. Et voi tuolloin tulla raskaaksi, sillä et ole hedelmällinen. Punaisina päivinä sinun tulee käyttää ehkäisyvälineitä (esim. kondomia) ehkäistäksesi raskauden. Sovellus kertoo punaisella renkaalla, milloin sinun on käytettävä

ehkäisyä. Punaisina päivinä valitsemasi ehkäisymenetelmä vaikuttaa suhteelliseen tehokkuuteen, joka riippuu menetelmän Pearl-indeksistä.

⚠ Raskauden riski punaisina päivinä on merkittävästi kohonnut, sillä olet hyvin todennäköisesti hedelmällinen.

## Tehokkuus

Tiedot Natural Cyclesin käytöstä on kerätty 22 785 naiselta, jotka käyttivät sovellusta keskimäärin 9,8 kuukautta. Nämä tiedot analysoitiin, jotta voitiin määrittää, kuinka usein Natural Cycles epäonnistui ehkäisymenetelmänä, eli käyttäjät tulivat raskaaksi vastoin suunnitelmiaan. On olemassa kolme yleisesti käytettyä tapaa mitata ehkäisymenetelmien tehokkuutta:

Sovelluksella on 0,5 % 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 1000 naisesta 5 naista tulee raskaaksi tällaisen virheen vuoksi.

Sovelluksen täydellisen käytön vikataajuus on 1,0, mikä tarkoittaa, että vuoden verran sovellusta käyttäneestä 1000 naisesta 10 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.

Sovelluksen tavallisen käytön vikataajuus on 6,8, mikä tarkoittaa, että vuoden käytön aikana yhteensä 68 naista 1000 naisesta tulee raskaaksi mistä tahansa mahdollisesta syystä (esim. virheellisesti ilmoitetut vihreät päivät, suojaamaton yhdyntä punaisina päivinä ja käytetyn ehkäisymenetelmän pettäminen punaisina päivinä).

Nämä vikataajuudet ovat samalla tasolla kuin muiden ehkäisymenetelmien vikataajuudet: pitkävaikutteinen ehkäisy, kuten ehkäisykierukka ja hormonia erittävät ehkäisyimplantaatit, 1,4 %, hormoni-injektiot 4 %, oraaliset ehkäisyvalmisteet ("pillerit") 7,2 %, kondomit 12,6 % ja keskeytetty yhdyntä 20 %.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Sundaram 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.

## 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.



Hedelmällisyys korkeimmillaan	Erittäin korkea hedelmällisyys	Korkea hedelmällisyys	Kohtalainen hedelmällisyys	Alhainen hedelmällisyys	Erittäin alhainen hedelmällisyys	Epävarma	Epätodennäköinen hedelmällisyys
-------------------------------	--------------------------------	-----------------------	----------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------	---------------------------------

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.

## LH-testin tekeminen

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.

## Alustan kuvaus

**Sovellusversio:** 2.9.x ja uudemmat

**Lääkinnällisen laitteen versio:** A

**Käyttötarkoitus:** Natural Cycles on itsenäinen ohjelmisto, joka on tarkoitettu raskauden ehkäisyyn ja hedelmällisyyden seurantaan. Se ilmoittaa naiselle ajankohdat, jolloin raskaus on mahdollista.

**Tärkeät toimintaominaisuudet:** Hedelmällisyyden tilan arviointi, hedelmällisyyden tilan osoittaminen.

## Indikaatiot / Kontraindikaatiot

**Indikaatiot:** Terveille 18-45-vuotiaille naisille hedelmällisyyden seurantaan raskauden suunnittelua tai ehkäisyä varten.

**Kontraindikaatiot:** Natural Cycles -ohjelmaa ei suositella käytettäväksi, jos:

- Sinulla on jokin terveydellinen vaiva, jonka vuoksi raskaaksi tuleminen voi olla vaarallista (esimerkiksi ongelmia liittyen korkeaan verenpaineeseen tai sydänsairauteen).
- Sikiön terveydentila voi olla vaarassa, jos tulet raskaaksi (esimerkiksi addiktio-ongelmat tai tunnetusti sikiön kehitystä haittaavien lääkkeiden käyttö).
- Sinulla on vaihdevuosisoireita tai käytät hormonaalisia lääkkeitä tai hormonaalista ehkäisyä, joka vaikuttaa ovulaatioon. Jos käytät Natural Cyclesia ehkäisy tarkoituksessa, saatat saada vain punaisia päiviä. Voit kuitenkin käyttää Natural Cyclesia hedelmällisyyden seurantaan.

## Muut varoitukset

- ⚠ Jos päätät olla yhdynnässä, Natural Cycles ei pysty mitenkään fyysisesti estämään raskautta tai suojaamaan sukupuoliteitse tarttuville sairauksilta tai taudeilta. Natural Cycles kertoo sinulle ajankohdat, jolloin voit tulla raskaaksi.
- ⚠ Jos imetät, saat vain punaisia päiviä, kunnes ovulaatio tapahtuu taas. Voit käyttää Natural Cyclesia imetyksen aikana seurataksesi, milloin ovulaatiosi alkavat taas.
- ⚠ Lopetettuasi hormonaalisen ehkäisyn kiertosi voivat olla epäsäännöllisiä, mikä saattaa johtaa lisääntyneeseen punaisten päivien määrään. Natural Cycles ei toimi, jos käytät tällä hetkellä hormonaalista ehkäisyä, sillä se estää ovulaation. Voit kuitenkin käyttää sovellusta esittelymoodissa ja vaihtaa tavalliseen moodiin lopetettuasi hormonaalisen ehkäisyn käytön.
- ⚠ Jos käytät jälkiehkäisyä, jätä mittaukset tekemättä kunnes säännölliset kuukautisesi ilmaantuvat taas, sillä ylimääräiset hormonit vaikuttavat ruumiinlämpösi. Käytä myös lisäehkäisyä seuraavien kuukautistesi alkuun saakka ennen kuin jatkat Natural Cyclesin käyttöä. Huomaathan, että jälkiehkäisytablettien ottamista seuraava verenvuoto ei vastaa normaaleja kuukautisiasi.
- ⚠ Mitkä tahansa muut terveydelliset vaivat, kuten useampi ovulaatio kierron aikana, munasarjojen monirakkulaoireyhtymä (PCOS) tai kilpirauhasongelmat voivat aiheuttaa epäsäännöllisiä kiertoja ja/tai ruumiinlämmön vaihtelua, mikä johtaa punaisten päivien lisääntyneeseen määrään.

## Hälytykset

- Jos syötät ruumiinlämmön, joka on biologisesti kohtuuttoman korkea tai alhainen, saat välittömästi viestin, jossa sinua pyydetään korjaamaan syötetty lukema.
- Kun ennustettu ovulaatiopäivä lähestyy, sinua voidaan suositella tekemään ovulaatiotesti.
- Jos Natural Cycles -sovellus ei saa yhteyttä internetiin, etkä niin ollen pysty muokkaamaan tai tarkastelemaan tietoja, näytölle ilmestyy viesti asiasta.
- Jos Natural Cycles -sovellus epäilee sinun olevan raskaana, saat viestin, jossa sinua suositellaan tekemään raskaustesti epäilyksen vahvistamiseksi.
- Jos syötät Natural Cycles -sovellukseen suojaamattoman yhdynnän punaisena päivänä, näytölle ilmestyy varoitusviesti.

## Lisätarvikkeet

Natural Cyclesin viralliset lisävarusteet saat osoitteesta [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com).

- Aamulämpömittari: Pakollinen. Natural Cyclesia voidaan käyttää minkä tahansa aamulämpömittarin kanssa. Jos et käytä Natural Cyclesin tarjoamaa lämpömittaria,



mittaathan lämpösi CE-merkityllä aamulämpömittarilla, joka näyttää lämmön  $\pm 0,01$  asteella (eli näyttää 2 desimaalia) ja jonka tarkkuus on  $\pm 0,10$  astetta.

- **LH-testi:** Vapaaehtoinen mutta suositeltu, jos suunnittelet raskautta. Ovulaatiotesti, joka tunnistaa lutenisoivan hormonin (LH) lisääntymisen virtsassa, mikä voi ennustaa ovulaatiota. Jos et käytä Natural Cyclesin tarjoamaa LH-testiä, käytä kliinisesti hyväksyttyä testiä ja syötä ovulaatio vain silloin, kun testi osoittaa LH-tason nousun.
- **Raskaustestit:** Vapaaehtoinen testi, joka havaitsee virtsassa hCG-hormonia (istukkagonadotropiini, Human Chorionic Gonadotropin), jota istukka alkaa tuottaa hedelmöitymisen jälkeen. Jos et käytä Natural Cyclesin tarjoamaa raskaustestiä, käytä CE-merkittyä testiä.

Natural Cycles -sovelluksen käyttöön tarvittavat laitteet, ainakin yksi seuraavasta kahdesta vaaditaan:

- **Älypuhelin:** Android OS (4.4+) tai iOS (iOS7+)
- **Tietokone / verkkoselain:** Microsoft Edge (12 ja uudemmat) tai Firefoxin, Google Chromen tai Apple Safarin uudemmat versiot.

## Yleistä tietoa

### Symbolien selitykset



Valmistaja



CE-merkintä



Varoitus



Tarkista käyttöohjeet



Sinun on oltava yli 18-vuotias

### EC-vaatimustenmukaisuusvakuutus

**Valmistajan nimi:**

NaturalCycles Nordic AB

**Valmistajan osoite:**

Luntmakargatan 26,  
111 37 Stockholm,  
Sweden

**Asiakastuki:**

support@naturalcycles.com

**Laitetyyppi:**

Internetpohjainen itsenäinen ohjelmisto naisen hedelmällisyyden seurantaan

**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:**

Marraskuu 2017

**Asiakirjaversio:**

2.5

CE 0123