

Natural Cycles

Bruksanvisning

Hva er Natural Cycles?

Natural Cycles er en enestående programvare som er ment for å brukes som prevensjon og overvåking knyttet til fruktbarhet. Det informerer kvinner hvorvidt og når de kan bli gravide.

Kvinner som bruker Natural Cycles som prevensjon må enten avstå fra samleie eller bruke en annen form for beskyttelse (f.eks. barriereprevensjon som kondomer) på dager som er indikert som røde (fruktbar).

Forsiktighetsregler

Les denne bruksanvisningen før du begynner å bruke Natural Cycles. Ytterligere informasjon finner du på www.naturalcycles.com.

- Du må være 18 år eller eldre for å bruke Natural Cycles
- Natural Cycles beskytter ikke på noen måte mot seksuelt overførbare infeksjoner (SOI).
- Natural Cycles informerer deg om hvorvidt og når du kan bli gravid. På røde dager er avholdenhet eller beskyttelse (f.eks. kondomer) nødvendig for å forhindre graviditet.
- Natural Cycles vil være mindre egnet som prevensjonsmiddel hvis du har uregelmessige menstruasjonssykluser, fordi dette gjør det vanskeligere å forutsi fruktbare dager, og du vil få et økt antall røde dager. Som prevensjon, egner det seg ideelt for kvinner med forholdsvis regelmessige eggløsninger og menstruasjonssykluser.

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. Du får tilgang til appen ved å laste ned programmet 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 konto på Natural Cycles er personlig og skal ikke brukes av andre enn deg.

2. Et basaltermometer

For å komme i gang trenger du et basaltermometer; dette er mer følsomt enn et vanlig febertermometer, ettersom det viser to desimaler. Variasjonsbredden for hvor mye temperaturen din endres er ganske liten, 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. Du kan også besøke nettbutikken vår på shop.naturalcycles.com for å kjøpe et der.

3. Eggløsningstest (valgfritt)

Eggløsningstester (LH-tester) er valgfrie, men kan bidra til å påvise eggløsning. Dette er enkle urintester du bare behøver å ta på enkelte dager i løpet av menstruasjonssyklusen. Resultatene kan øke antall grønne dager hvis du ønsker å forebygge graviditet, men disse testene er ikke nødvendige for at appen skal fungere. Vi anbefaler spesielt å ta dem hvis du planlegger graviditet, da de vil hjelpe deg å fastslå eggløsning. Du kan kjøpe eggløsningstester (LH-tester) i nettbutikken vår på shop.naturalcycles.com.

Slik fungerer det

Din daglige morgenrutine:

- Mål temperaturen med en gang du våkner om morgenen, før du står opp og går ut av sengen.
- Legg inn avlesingen og eventuell annen informasjon på kontoen din
- Sjekk din daglige fertilitetsstatus. Du vil få en grønn eller en rød dag, som viser om du trenger å bruke beskyttelse. Les mer om din daglige fertilitetsstatus, fruktbarhet og om du bør bruke beskyttelse (kondom) på de neste sidene.

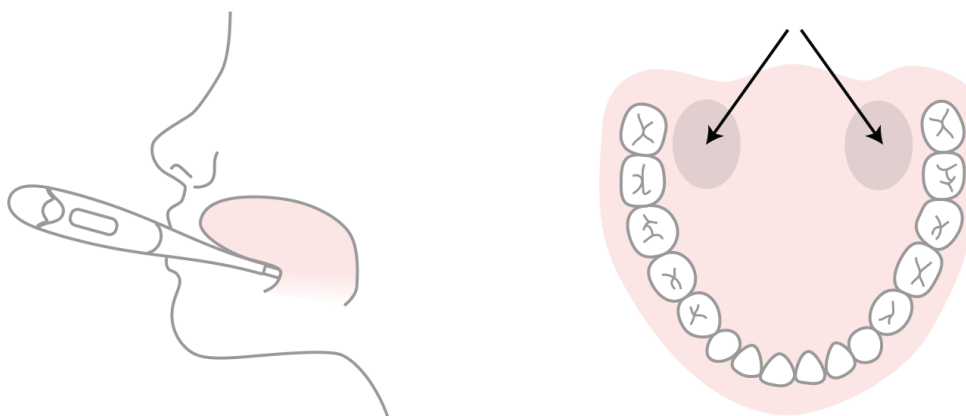
⚠ Når du begynner å bruke Natural Cycles, vil det ta et par uker før Natural Cycles blir kjent med din unike syklus. Dette kan føre til et økt antall røde dager i begynnelsen (1-3 sykluser). Dette er for å være på den sikre siden. Når appen har registrert eggløsningen din, vil du sannsynligvis få flere grønne dager.

Måle temperaturen

Slik måler du

Følg disse trinnene når du måler temperaturen:

1. Plasser termometeret i munnen under tungen, så langt bak som du kommer, ved siden av tungerothen som vist på bildet under.



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, legg den inn i appen.

Du kan bruke kalibreringsverktøyet på «Profil»-siden din i appen for å sjekke om du måler riktig. Termometeret vil lagre avlesingen, slik at du kan sjekke avlesingen din igjen senere. Dette gjør du ved å trykke på knappen én gang. Den lagrede avlesingen vil da vises i et par 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 5 ganger per uke.

- ⚠ Mål med en gang du våkner om morgenen, før du står opp og går ut av sengen. Mål på omtrent samme tid hver morgen, og etter omtrent like mange timers søvn (+/- 2 timer). Mål temperaturen kun på dager disse betingelsene er oppfylt.
- ⚠ Hvis du bruker et annet termometer enn det som leveres av Natural Cycles, sørg for å bruke et CE-merket basaltermometer med temperaturanvisning på 2 desimaler, og en følsomhet og nøyaktighet på $\pm 0,10$ grader Celsius.
- ⚠ Sjekk fertilitetsstatusen din hver dag etter at du har målt basaltemperaturen med en gang du våkner og har lagt den inn i Natural Cycles. Ikke legg inn temperaturmålinger du har tatt senere på dagen.

Når du ikke skal måle

Visse omstendigheter kan påvirke basaltemperaturen din, og kan bidra til feilaktig påvisning av eggløsning og feilaktig tildeling av grønne dager. Under disse omstendighetene bør du enten ikke måle temperaturen din den dagen – da kan du trykke på 'Hopp over dagens måling' – eller markere oppføringen som «Avvikende temperatur» i «Legg inn data»-visningen. Målingen vil da ikke bli tatt med i algoritmeberegningen.

- ⚠ Under følgende omstendigheter bør du ikke registrere temperaturen den dagen. Dette kan gjøres ved å trykke på 'Hopp over dagens måling' eller markere oppføringen som «Avvikende temperatur» i «Legg til data»-visningen:

uregelmessig søvn (± 2 timer avvik fra normalen), søvnløshet, bruk av medisiner som kan påvirke kroppstemperaturen, stort alkoholkonsum og bakrus, røyking eller bruk av narkotiske stoffer, etter å ha hatt sex samme morgen, etter intensiv sportslig aktivitet kvelden før, hvis du har en infeksjon eller føler deg syk, samt hvis du er stresset, har stort arbeidspress eller har det hektisk, eller har jobbet nattskift de siste 24 timene.

App-oversikt

Dagens fertilitetsstatus vises på forskjellige steder i appen.

Dagens prognose

På denne skjermvisningen får du et samlet overblikk over alle opplysningene du trenger. En skjerm for å legge inn temperaturen kommer automatisk opp når du åpner appen om morgenen, og når du har skrevet inn avlesingen, får du tildelt en grønn eller en rød dag. På røde dager bør du bruke beskyttelse. Trykk på «+» for å legge til informasjon som

temperatur, menstruasjon eller LH-test. Du kan gå inn i appen og oppdatere temperatur eller informasjon når som helst.

Kalendervisning

Trykk på «Måned»-fanen i kalendervisningen for å få tilgang til månedsvisning. Her kan du se en prognose for røde og grønne dager for denne måneden. Disse kan imidlertid endre seg over tid og må ikke tolkes som et endelig resultat. Du kan se når du kan forvente egglosning og menstruasjon og enkelt få tilgang til tidligere informasjon ved å trykke på en bestemt dag. Dager du har lagt inn informasjon for er merket med en hake.

Historikkvisning

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

Basaltemperaturkurve

Åpne visningen ved å trykke på diagramikonet i «Dagens prognose». Kurven er en visualisering av temperaturkurven din. Se den utvikle seg mens du fortsetter å måle gjennom hele syklusen. Sveip til venstre eller høyre for å vise grafer av tidligere sykluser, og trykk på «3 sykluser» eller «9 sykluser» for å sammenligne dem med hverandre. Du kan se loggede samleier øverst på grafen, og menstruasjon, fertile dager og egglosning er angitt med farger.

Statistisk visning

Denne visningen gir deg en oversikt over statistikk om syklusen din og fremstiller den gjennomsnittlige syklusen din som en graf. Du vil se sykluslengde, regelmessighet og en detaljert analyse av de tre fasene av menstruasjonssyklusen – proliferasjons-, sekresjons- og egglosningsfasen. Under din egen graf kan du se gjennomsnittlig statistikk for alle kvinner som bruker Natural Cycles, slik at du kan sammenligne. Menstruasjonssyklusen begynner på syklusens dag1 (CD1), den første dagen i menstruasjonen, og slutter den dagen den påfølgende menstruasjonen starter.

Profilside

På denne siden kan du vise og endre personlige innstillinger og abonnementet ditt, samt se resultatene dine. Oppnådde resultater hjelper deg med å holde oversikt over hele menstruasjonssyklusen.

Meldinger

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 mens kommer med mer. Du kan også bidra til forskning om kvinners helse ved å svare på forskningsspørsmål. Dette tar bare et par sekunder, og med støtte fra deg kan vi bidra til forskning om prevensjon, reproduksjon og fertilitet.

Påminnelser

Du kan velge å opprette «Påminnelser» i Natural Cycles for å hjelpe deg underveis. Det gjør du ved å trykke på klokkeikonet øverst i venstre hjørne i appen. Vær oppmerksom på at du må aktivere pushvarsler i Natural Cycles i enhetsinnstillingene for å motta disse.

Eksempler på slike påminnelser kan være:

- Påminnelse om å måle: Still inn en påminnelse kvelden før eller om morgenen for å huske å måle temperaturen.

- **Menstruasjon:** En påminnelse som viser at neste syklus er i ferd med å begynne.
- **Første røde dag:** Indikerer den første dagen i syklusen der du må «bruke beskyttelse».
- **Ta LH-test:** Viser at du bør ta en egglosningstest, men dette er valgfritt.
- **PMS:** Informerer deg om når du kan forvente PMS-symptomer.
- **Egenundersøkelse av bryster:** Anbefaler deg å undersøke brystene dine selv og viser det beste tidspunktet i syklusen din å gjøre dette på.

Legge inn informasjon på kontoen din

Når du har lest av temperaturen, legg den inn i appen. Visningen for å legge inn data vil automatisk åpnes, eller du kan trykke på «+»-ikonet i øvre høyre hjørne. Du kan også legge til mer informasjon, som for eksempel menstruasjon eller resultatet av en egglosningstest (LH-test). Når du lagrer informasjon for dagen, vil appen beregne din fertilitetsstatus den dagen. En «grønn dag» betyr at du ikke kan bli gravid – du er ikke fertil. En «rød dag» betyr at du bør bruke beskyttelse for å forebygge graviditet. Du kan gå inn i appen og oppdatere temperatur eller informasjon når som helst.

⚠ Sørg for at du alltid legger inn temperaturen med de to desimalene som vises på basalttermometeret for å få et nøyaktig resultat.

Prevensjon: Forebygge graviditet

Daglig fertilitetsstatus vises i rød eller grønn farge.



Ikke fruktbar

På grønne dager kan du ikke bli gravid – du er ikke fertil. Grønne dager er omringet av en grønn sirkel.



Bruk beskyttelse

På røde dager er sjansene store for at du er fertil, og du risikerer å bli gravid. Bruk beskyttelse (kondom) eller avstå fra sex for å hindre graviditet. Røde dager er omringet av en rød sirkel.

Appen vil identifisere og anslå egglosning (eggsymbol), samt når du har fått eller kan forvente å få mens (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.

⚠ Prognosene for kommende dager er bare anslag. De kan endre seg fremover. Sørg for at du alltid sjekker dagens farge.

⚠ Sørg for at du alltid holder appens programvare oppdatert, slik at du har den nyeste versjonen. Standardinnstillingen på telefoner er at apper oppdateres automatisk.

Når du må bruke beskyttelse

Du kan ha sex uten beskyttelse på grønne dager. Du kan ikke bli gravid, fordi du ikke er fertil. På røde dager må du bruke beskyttelse (for eksempel kondom) for å hindre graviditet. Appen vil vise når du må bruke beskyttelse ved å vise dagen som rød. Hva slags beskyttelse du

velger å bruke på røde dager påvirker den relative effektiviteten til metoden og avhenger av metodens Pearl-indeks.

⚠ Risikoen for å bli gravid er betydelig større på røde dager, for da er sjansene store for at du er fertil.

Effektivitet

Data angående bruken av Natural Cycles har blitt samlet inn fra 22 785 kvinner som brukte appen 9,8 måneder i gjennomsnitt 9,8. Dataene har blitt analysert for å fastslå hvor ofte Natural Cycles har feilet som prevensjonsmiddel, som betyr at brukere har blitt gravide når graviditeten ikke var planlagt. Det er tre vanlige metoder for å regne ut effektiviteten av ulike former for prevensjon:

Appen har en feilmargin på 0,5 %, som er en måling av hvor ofte appen feilaktig viser grønn dag når kvinnen er fruktbar, og hvor kvinnen har blitt gravid som følge av ubeskyttet samleie på denne grønne dagen. Dette betyr at 5 av 1000 kvinner som bruker appen i ett år vil bli gravide som følge av denne feilen.

Appen har en feilmargin på korrekt bruk på 1,0 som betyr at 10 av 1000 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); eller
- b) De hadde beskyttet samleie på en rød dag, men den valgte prevensjonstypen feilet.

Appen har en generell feilmargin på 6,8 som betyr at 68 av 1000 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).

Disse feilmarginene er innenfor marginene til andre kjente prevensjonsmetoder, som er rapportert med en feilmargin på 1,4 % for langvarige prevensjonsmidler som spiral og implanterte hormonpreparater, 4 % for injiserte hormoner, 7,2 % for orale prevensjonsmidler (p-pillen), 12,6 % for kondomer, og 20 % for avbrutt samleie uten annen prevensjon.¹

¹ Sundaram A, Vaughan B, 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.

Planlegge graviditet

Hvis du bruker appen for å planlegge graviditet – dette kan velges enten når du legger inn personlig informasjon eller i innstillingene – vil du se mer detaljert informasjon om fruktbarheten din. I denne modusen vises fertiliteten som en skala, slik at du enkelt kan identifisere dagene du har størst sjanse for å bli gravid.



Maksimal fertilitet	Svært høy fertilitet	Høy fertilitet	Middels fertilitet	Lav fertilitet	Svært lav fertilitet	Usikker	Lite trolig fertilitet
---------------------	----------------------	----------------	--------------------	----------------	----------------------	---------	------------------------

Hvis menses er forsinket og temperaturen din ikke ser ut til å avta, anbefaler vi deg å ta en graviditetstest for å fastslå en eventuell graviditet.

Overvåke graviditeten

Når du blir gravid, vil appen gjøres 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.

Ta en LH-test

På enkelte dager vil Natural Cycles be deg om å ta en LH-test (eggløsningstest) for å øke nøyaktigheten i anslaget av egglosning. Det er opp til deg om du vil ta disse. Når du planlegger en graviditet, anbefaler vi deg på det sterkeste å ta egglosningstester, siden forekomsten av LH (luteiniserende hormon) sammenfaller med de mest fertile dagene.

Plattformsbeskrivelse

App-versjon: 2.9.x og nyere

Medisinsk utstyr-versjon: A

Tiltent bruk: Natural Cycles er en frittstående programvare som er beregnet på å brukes til prevensjons- og fertilitetssporing. Det gir kvinnen informasjon om hvorvidt og når hun kan bli gravid.

Sentrale programegenskaper: Estimering av fertilitetsstatus, visning av fertilitetsstatus.

Indikasjoner/kontraindikasjoner

Indikasjoner: For at friske kvinner fra 18 til 45 år kan spore fertilitet for å planlegge eller forebygge graviditet.

Kontraindikasjoner: Vi anbefaler at du ikke bruker Natural Cycles i følgende tilfeller:

- Du har en medisinsk tilstand som innebærer at graviditet kan være farlig (som for eksempel problemer knyttet til høyt blodtrykk eller hjertesykdom).

- Det foreligger en potensiell helse­risiko for fosteret dersom du blir gravid (for eksempel rusproblemer eller inntak av medisiner som er kjent for å forårsake fødselsskader).
- Du har symptomer på overgangsalder eller er under hormonell behandling eller bruker hormonell prevensjon som påvirker egg­løsningen. Hvis du bruker Natural Cycles til prevensjonsformål, er det mulig at du bare vil få røde dager. Du kan imidlertid bruke Natural Cycles til fertilitetssporing.

Tilleggsadvarsler

- ⚠ Hvis du velger å ha samleie, kan Natural Cycles på ingen måte fysisk forhindre graviditet eller beskytte mot seksuelt overførbare sykdommer eller infeksjoner. Natural Cycles informerer deg kun om hvorvidt og når du har mulighet til å bli gravid.
- ⚠ Hvis du ammer, vil du kun få røde dager til du får egg­løsning igjen. Du kan bruke Natural Cycles mens du ammer for å anslå når du vil begynne å få egg­løsning igjen.
- ⚠ Du kan få uregelmessige sykluser hvis du nylig har sluttet å bruke hormonell prevensjon, noe som kan føre til et økt antall røde dager. Mens du bruker hormonell prevensjon vil ikke Natural Cycles fungere, fordi dette hemmer egg­løsningen. Du kan imidlertid bruke appen i demo-modus og skifte til normal modus når du slutter å bruke hormonmidler.
- ⚠ Hvis du har brukt nødprevensjon, bør du avstå fra å registrere målinger til din vanlige menstruasjon kommer tilbake, siden de ekstra hormonene vil påvirke kroppstemperaturen din. Du må også beskytte deg med en barrieremetode frem til neste menstruasjon starter før du fortsetter med Natural Cycles. Vær oppmerksom på at blødningen du får etter å ha tatt nødprevensjon ikke tilsvarer din vanlige menstruasjon.
- ⚠ Eventuelle andre medisinske tilstander, som multiple egg­løsninger, PCOS eller skjoldbruskrelaterte tilstander kan føre til uregelmessige sykluser og/eller varierende temperaturer, noe som resulterer i et økt antall røde dager.

Alarmer

- Hvis du legger inn en temperatur som er biologisk usannsynlig høy eller lav, vil et varsel umiddelbart oppfordre deg til å korrigere den angitte temperaturen.
- Når den anslåtte egg­løsning­sdagen nærmer seg, kan du motta en anbefaling om å ta en egg­løsningstest.
- Hvis Natural Cycles-appen ikke har tilgang til Internett og derfor ikke er i stand til å redigere eller få tilgang til data, vil du motta et varsel.
- Hvis Natural Cycles-appen anslår at du har blitt gravid, vil du få et varsel og en anbefaling om å ta en graviditetstest for å bekrefte antagelsen.
- Hvis du legger inn ubeskyttet sex på en rød dag i Natural Cycles-appen, vil du få et varsel.

Tilbehør

Du finner offisielt tilbehør fra Natural Cycles på shop.naturalcycles.com.

- Basaltermometer: Påkrevd. Natural Cycles kan brukes med ethvert basaltermometer. Hvis du derimot ikke bruker termometeret som leveres av Natural Cycles, må du sørge for å måle temperaturen med et CE-merket basaltermometer med temperatur­anvisning med 2 desimaler, og en følsomhet og nøyaktighet på $\pm 0,10$ grader Celsius.

- LH-test: Valgfritt, men anbefales hvis du planlegger graviditet. En egglosningstest, som påviser økning av luteiniserende hormon (LH) i urin, kan forutsi egglosning. Hvis du ikke bruker en LH-test som er levert av Natural Cycles, bruk en klinisk godkjent test, og legg bare inn egglosning i appen hvis testen indikerer en økning i LH.
- Graviditetstester: Valgfri test som måler hCG (Human Chorionic Gonadotropin) i urinen, noe som kan påvises etter befruktning. Hvis du ikke bruker en graviditetstest som er levert av Natural Cycles, bruk en CE-merket test.

Av enheter som kreves for å få tilgang til Natural Cycles App, er minst én av de to følgende nødvendig:

Mobiltelefon: Android OS (versjon 4.4 eller nyere) eller iOS (versjon 7 eller nyere)

Datamaskin/nettleser: Microsoft Edge (versjon 12 eller høyere), eller nyere versjoner av Firefox, Google Chrome eller Apple Safari.

Generell informasjon

Symbolforklaring



Produsent



CE-merke



Advarsel



Se bruksanvisningen



Du må være over 18 år gammel

EC samsvarserklæring

Produsentens navn:

NaturalCycles Nordic AB

Produsentens adresse:

Luntmakargatan 26,
111 37 Stockholm,
Sverige

Kundestøtte

support@naturalcycles.com

Enhetstype:

Internettbasert frittstående programvare som er beregnet på å spore kvinners fruktbarhet

Navn:

Natural Cycles

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

Publiseringsdato:

November 2017

Dokumentversjon:

2.5

CE 0123