

Natural Cycles Användarmanual

Vad är Natural Cycles?

Natural Cycles är en fristående programvara avsedd att användas som preventivmedel samt för fertilitetsövervakning. Den informerar kvinnan om och när hon kan bli gravid. Kvinnor som använder Natural Cycles som preventivmedel måste antingen avstå från samlag eller använda någon annan form av skydd (exempelvis kondom) under dagar som markeras som röda (fertila).

Försiktighetsåtgärder

Vänligen läs denna användarmanual innan du börjar använda Natural Cycles. Mer information hittar du på www.naturalcycles.com.

- Du måste vara minst 18 år för att använda Natural Cycles
- Natural Cycles skyddar inte på något sätt mot sexuellt överförbara sjukdomar.
- Natural Cycles talar om för dig om och när du kan bli gravid. Du behöver avstå från oskyddad samlag eller använda ett annat preventivmedel (t ex kondom) på de röda dagarna för att undvika graviditet.
- Natural Cycles lämpar sig inte som preventivmedel för dig med oregelbunden menstruationscykel eftersom det då är svårare att förutse dina fertila dagar och du får ett högre antal röda dagar. Det lämpar sig bäst som preventivmedel för kvinnor med en mer regelbunden menstruationscykel.

Checklista

För att komma igång med Natural Cycles behöver du följande:

1. Ett Natural Cycles konto

Gå till Natural Cycles via din webbläsare på www.naturalcycles.com. Du kan också ladda ner appen på din Android-telefon, iPhone eller iPad från Google Play eller på App Store. Följ instruktionerna för hur du registrerar och skapar ett personligt konto. Se till att enheten som du använder för ditt Natural Cycles konto är uppkopplad till internet. Ditt konto är personligt och bör inte användas av någon annan än dig.

2. En Basaltermometer

För att komma igång behöver du en basaltermometer, den är känsligare än en vanlig termometer då den visar två decimaler. Dina temperaturförändringar är så pass små, så för att du ska kunna dra nytta av Natural Cycles och få fler gröna dagar är det viktigt att du använder rätt sorts termometer. Om du registrerar dig för Natural Cycles "1-års prenumeration" får du en termometer på köpet. Du kan också köpa en i vår webbutik på shop.naturalcycles.com.

3. Ägglossningstester (valfritt)

Ägglossningstester (LH-tester) är inte nödvändiga, men de kan hjälpa till att mer noggrant ta reda på när du har ägglossning. Dessa tester är enkla urinprov som du tar vid några tillfällen under din menstruationscykel. Detta kan ge fler gröna dagar om du använder Natural Cycles för att undvika att bli gravid, men de är inte nödvändiga för att appen ska vara effektivt. Vi rekommenderar att du ta ägglossningstest framförallt när du försöker bli gravid, eftersom testet kan förbättra identifieringen av din ägglossning. Du kan köpa ägglossningstest (LH-test) i vår webbutik på shop.naturalcycles.com.

Så här gör du

Din dagliga morgonrutin:

- Mät din temperatur på direkten när du vaknar på morgonen, innan du stiger upp.
- Läs av och fyll i resultatet och övrig information på ditt konto i appen.
- Kolla din fertilitetsstatus för dagen. Du får en grön eller röd dag, beroende på om du behöver använda preventivmedel eller inte. Läs mer om din fertilitetsstatus, din fertilitet och huruvida du behöver använda preventivmedel (kondom) i de kommande sidorna.

⚠ När du börjar använda Natural Cycles så tar det några veckor för Natural Cycles att lära känna din unika menstruationscykel, vilket kan resultera i ett ökat antal röda dagar i början (1-3 menstruationscykler). Det är för att garantera effektivitet och när appen väl tagit reda på när du har ägglossning får du fler gröna dagar.

Mäta din temperatur

Hur du mäter

Följ stegen nedan för hur du mäter din temperatur:

1. Placera termometern i munnen under tungan, så långt bak som möjligt nära tungroten, så som bilden nedan föreslår.



2. Tryck på knappen när du är säker på att termometern är korrekt på plats.
3. Försök att vara så stilla som möjligt, stäng munnen för att hålla eventuell kall luft ute och andas genom näsan.
4. Vänta tills det pipar (ca 30 sekunder).
5. När du har resultatet, så matar du in i temperaturen i appen. Du kan använda kalibreringsverktyget i appens "Profilsida" för att kontrollera att du mäter på rätt sätt. Termometern kalibrerar ditt resultat, så du kan gå tillbaka och läsa av det senare igen genom att trycka på knappen en gång. Det sparade resultatet visas då i några sekunder innan termometern nollställs. Ett tips för att hjälpa dig att komma ihåg att mäta med en gång på morgonen är att lägga termometern på din telefon när du går och lägger dig.

När ska du mäta

Du ska bara mäta din temperatur en gång per dag, men under så många dagar som möjligt – det ger bättre resultat. Försök mäta åtminstone 5 gånger i veckan.

⚠ Mät med en gång när du vaknar, innan du stiger ur sängen. Mät vid ungefär samma tidpunkt och efter ett liknande antal timmars sömn (+/- 2 timmar). Mät bara din temperatur på de dagar då dessa kriterier fylls.

⚠ Om du inte använder termometern från Natural Cycles, se då till att använda en basalttermometer som visar temperaturen med +/- 0,01 grader (det vill säga visar två decimaler) samt har en precision på +/- 0,10 grader Celsius.

⚠ Kolla av din fertilitetsstatus varje dag efter du har mätt din basala temperatur och registrerat den i Natural Cycles. Registrera aldrig temperaturen i appen från mätningar som du har gjort senare under dagen.

När du inte ska mäta

Vissa omständigheter kan påverka din temperatur vilket kan resultera i felaktigt ägglossningsindikation och felaktigt angivna gröna dagar. Under dessa dagar kan du välja att antingen inte mäta din temperatur, tryck då på "Hopps över idag", eller klicka på "Avvikande temp." i fönstret där du lägger till data. Temperaturen kommer då inte att användas i algoritmen.

⚠ Om du upplever något av följande nedan ska du inte registrera din temperatur alls, alternativt kan du välja att klicka på "Hopps över idag" eller ange "Avvikande temperatur" i fönstret där du lägger till data: Om du har haft oregelbunden sömn (+/- 2 timmar än normalt) eller sömnlöshet, tar medicin som kan påverka din kroppstemperatur, har druckit så stora mängder alkohol att du är bukfull, har tagit droger, redan har haft sex på morgonen, tränade intensivt kvällen innan, har en infektion eller känner dig sjuk, upplever extrem stress, har arbetat under tunga eller stressiga förhållanden, är på resande fot eller har ändrat dina sömnvanor markant de senaste 24 timmarna.

Översikt av appen

Din dagliga fertilitetsstatus visas på olika sätt i appen.

Kalendervyn: Idag

Här får du all information du behöver för dagen i en enda vyn. Ett fönster där du kan registrera din temperatur kommer automatiskt upp när du öppnar appen på morgonen. När du har resultatet så visas antingen en grön eller röd dag. På en röd dag ska du använda ett preventivmedel. Klicka på knappen "+" för att lägga till information så som din temperatur, mens eller LH-test. Du kan öppna appen och klicka till eller uppdatera din temperatur eller information när som helst.

Kalendervyn: Månad

Klicka på "Månad"-fliken i kalendervyrsikten för att få fram din månatliga översikt. Här kan du se prognosen för röda och gröna dagar för den kommande månaden. Dessa kan komma att ändras och är inte slutgiltiga. Du kan se när du beräknas ha ägglossning samt mens och genom att klicka på valfri historisk dag så kan du enkelt se vad du har matat in tidigare. De historiska dagarna som du har registrerat information på är markerade med en bok.

Kalendervyn: Historik

Vyn "Historik" innehåller all information som du hittills har registrerat, dina temperaturresultat och menstruationscyklens dagar såväl som en sammanfattning av dina noteringar i det grå fältet.

Diagram-vyn

Se en översikt av din data genom att klicka på grafen i vyn "Idag". Grafen visar din temperaturkurva. Du kan följa dess utveckling alltförstom du har mätt temperaturen. Dra lätt till vänster eller höger för att se grafen från tidigare eller senare menstruationscykler och klicka "3 cykler" eller "9 cykler" för att jämföra cykler med varann. Du kan se loggad sexuell aktivitet överst på grafen, samt din mens, fertila dagar och ägglossning i olika färger.

Vyn för statistik

Den här översikten ger dig ett diagram över din menstruationscykels statistik och visar hur din genomsnittliga cykel ser ut. Du ser din cykels längd, regelbundenhet och en detaljerad analys av de tre olika faserna i din menstruationscykel - follikelfasen, lutealfasen och ägglossningsfasen. Jämförelsevisy visas den genomsnittliga statistiken för alla kvinnor som använder Natural Cycles längst ned på skärmen. Din cykel börjar på cykeldag 1 (CD1), där första dagen är din första menstruationsdag och sista dagen innan din nästa mens börjar.

Profilsida

Denna sida låter dig se och ändra dina personliga inställningar, prenumerationstillningar samt information och de mätningar du registrerar. Vyn "Framsteg" hjälper dig att fortsätta hålla koll på din menstruationscykel och guidar dig på din väg som Natural Cycles-användare.

Meddelanden

Här får du påminnelser och användbar information, så att du får ut det mesta möjliga av din Natural Cycles upplevelse. Meddelanden är anpassade till din unika cykel och skickas endast om de är relevanta för dig. Lär dig mer om din kropp och ta reda på exakt när din mens kommer och mycket mer. Du kan också bidra till forskningen om kvinnors hälsa genom att svara på frågor i vår undersökning. Detta tar bara några sekunder och med din hjälp kan vi fortsätta att driva forskningen inom preventivmetoder, befruktning och fertilitet.

Påminnelser

Du kan, om du vill, ställa "Påminnelser" i Natural Cycles, så att de fungerar som ett stöd för hur du ska använda appen. Du gör så genom att klicka på alarm-symbolen längst upp till vänster i appen. Vänligen notera att du måste tillåta notifieringar från Natural Cycles på din mobil (eller enhet) för att kunna ta emot dessa påminnelser. Exempel på påminnelser:

- Påminnelse för att mäta: lägg till en påminnelse för kvällen innan eller på morgonen för att komma ihåg att mäta din temperatur.
- Mens: En påminnelse som indikerar att din nästa cykel börjar snart.
- Första röda dagen: indikerar första röda dagen i din cykel, när du behöver börja "använda skydd".
- Ta ett LH-test: indikerar att du ska ta ett ägglossningstest (LH-test). Detta är valfritt.
- PMS: informerar dig om när du kan förväntas uppleva PMS-symptom.
- Undersök dina bröst: föreslår att du gör en undersökning av dina bröst, under den mest ideala tiden i din cykel att göra så.

Lägg till information till ditt konto

När du väl har mätt din temperatur, lägg till temperaturen i appen. Vyn för att lägga till data visas automatiskt, alternativt så kan du klicka på symbolen "+" längst upp till höger. Du kan också lägga till annan information, så som din mens eller resultatet från ett ägglossningstest. När du väl har sparat dagens information, då räknar appen ut din fertilitetsstatus för dagen. En "grön dag" betyder att du inte kan bli gravid eftersom du inte är ferti. En "röd dag" betyder att du ska skydda dig för att undvika graviditet. Du kan gå in i appen och uppdatera din temperatur eller annan information när som helst.

⚠ För att få ett korrekt resultat, se till att du alltid registrerar temperaturen med de två decimalerna som din basala termometer visar.

Preventivmedel: Undvik en graviditet

Din dagliga fertilitetsstatus visas i rött eller grönt.



Ej fertill

På gröna dagar kan du inte bli gravid eftersom du inte är fertill. Gröna dagar visas som en grön cirkel.



Använd skydd

På röda dagar är det väldigt sannolikt att du är fertill och kan bli gravid. Använd skydd (kondom) eller undvik oskyddat samlag för att undvika en graviditet. Röda dagar visas som en röd cirkel.

Appen tar reda på och indikerar när du har ägglossning (symboliseras med ett ägg), samt när du har fått din mens och när du beräknas få din mens (symboliseras med två bloddroppar). Appen visar också en prognos för din fertillitet för kommande dagar i kalendervyn. Dessa prognoser kan dock ändras och ska inte läsas av som ett slutgiltigt resultat. Av den anledningen bör du istället läsa av din status för dagen—varje dag.

⚠️ Prognosen för fertilliteten för de kommande dagarna är endast preliminära och kan komma att ändras. Se till att alltid kolla fertillitetsstatusen för dagen.

⚠️ Se till att din app alltid är uppdaterad och att du har den senaste versionen. Standardinställningarna för telefoner är att appen automatiskt uppdateras.

När ska du använda skydd?

Du kan ha sex utan skydd på en grön dag. Du kan inte bli gravid eftersom du inte är fertill då. På röda dagar måste du skydda dig för att inte bli gravid. Appen indikerar när du behöver skydda dig genom att visa en röd dag. Vilken typ av preventivmetod du väljer på röda dagar påverkar din relativa effektiviteten och beror på preventivmetodens Pearl Index.

⚠️ Risken att bli gravid är betydligt större på röda dagar eftersom du då högst sannolikt är fertill.

Effektivitet

Användardata om Natural Cycles har samlats in från 22 785 kvinnor som har använt appen under en genomsnittlig tid på 9,8 månader. Datan har analyserats för att avgöra hur ofta Natural Cycles misslyckas som preventivmetod, det vill säga när användare har blivit gravida trots att de inte har planerat för det. Det finns tre vedertagna sätt om vilka man kan beräkna effektiviteten hos preventivmedel: Appen har ett metodfel på 0,5 %, vilket är ett mått på hur ofta appen felaktigt anger en grön dag när kvinnan i själva verket är fertill och blir gravid efter att ha haft oskyddat sex på den gröna dagen. Det här innebär att 5 av 1000 kvinnor blir gravida efter ett års användning på grund av metodfel. Appen har en frekvens på 1,0 vid perfekt användning, vilket innebär att 10 av 1000 kvinnor som använder appen under ett år blir gravida på grund av att:

- De har haft oskyddat samlag på en grön dag som felaktigt har angetts som en icke-fertill dag (det vill säga metodfel), eller;
- De har haft skyddat samlag på en röd dag med en preventivmetod som inte har fungerat.

Appen har en frekvens vid typiskt användning på 6,8, vilket innebär att totalt 68 av 1000 kvinnor blir gravida under ett års användande av appen till följd av en rad olika anledningar (exempelvis felaktigt angivna gröna dagar, oskyddat samlag på röda dagar eller att vald preventivmetod på röda dagar inte har fungerat). Natural Cycles frekvens ligger därmed inom ramar för andra preventivmedel som har en frekvens på 1,4 % för metoder såsom spiral och p-staven, 4 % för p-spruta, 7,2 % för orala preventivmedel (p-piller/minipiller), 12,6% för kondomer och 20 % för metoden avbrutet samlag.

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

Att planera en graviditet

Om du använder appen i syfte att planera en graviditet så kommer du att se mer detaljerad information om din fertillitet. Du väljer att "Planera en graviditet" när du skapar ditt personliga konto eller så kan du ändra till det här direkt i din profil. I detta läge visas din fertillitet som en skala (från mycket låg fertillitet till Maximal fertillitet) så du enkelt kan se de dagar du har störst chans att bli gravid.



Om din mens är försenad och din temperatur inte går ner så rekommenderar vi att du tar ett graviditetstest för att bekräfta att du är gravid.

Håll koll på din graviditet

När du väl är gravid fungerar appen som en graviditets-app och följer din och bebisens utveckling. Fortsätt att mäta din temperatur under graviditeten eftersom det kan visa sig vara användbart för dig och din barnmorska.

Ta ett LH-test

På visa dagar så kan Natural Cycles rekommendera dig om att göra ett LH-test (ägglossningstest), för att öka chanserna att ta reda på när du har en ägglossning. Dessa tester är valfria. Försöker du bli gravid rekommenderar vi att du gör ett ägglossningstest, eftersom förekomsten av LH sammanfaller med de dagar då du är mest fertill.

Beskrivning av plattformen

App Version: 2.9.x och senare

Version av den medicinteknisk produkten: A

Avsedd användning: Natural Cycles är en fristående mjukvara som är avsedd att användas som preventivmedel och för att följa sin fertillitet. Det informerar en kvinna huruvida och när hon kan bli gravid.

Prestandaegenskaper: Beräkning av fertillitetsstatus, visning av fertillitetsstatus.

Indikationer / Kontraindikationer

Indikationer: För friska kvinnor mellan 18–45 år, att följa sin fertillitet i syfte att planera eller undvika graviditet.

Kontraindikationer: Du ska inte använda Natural Cycles om:

- Du har ett medicinskt tillstånd där en graviditet kan innebära fara för dig (så som hög blodtryck eller hjärtproblem).
- En graviditet kan komma att innebära en hälsorisk för fostret (så som missbruksproblem eller regelbunden intag av läkemedel som är kända för att orsaka fosterskador).
- Du upplever klimakteriesymptom, för hormonbehandling eller tar ett hormonellt preventivmedel som påverkar ägglossning. Om du använder Natural Cycles som preventivmedel så kan det hända att du får endast röda dagar. Du kan fortfarande använda Natural Cycles för att hålla koll på din fertillitet.

Ytterligare varningar

⚠️ Om du väljer att ha sammar så kan Natural Cycles inte på något sätt fysiskt hindra att du blir gravid eller skydda mot sexuellt överförbara sjukdomar eller infektioner. Natural Cycles informerar dig om och när du kan bli gravid.

⚠️ Om du ammar får du endast röda dagar till dess att du har ägglossning igen. Du kan fortfarande använda Natural Cycles när du ammar för att hålla koll på när du få tillbaka din ägglossning igen.

⚠️ Du kan uppleva oregelbundna menstruationscykler efter att du slutat med ett hormonellt preventivmedel, vilket kan leda till ett ökat antal röda dagar. Natural Cycles fungerar inte om du för närvarande tar ett hormonellt preventivmedel, eftersom det hämmar ägglossningen. Du kan ändå använda appen i demoläge och byta till det normala läget när du har slutat med preventivmedlet.

⚠️ Om du använder ett dagens efter-piller (ibland kallat akut p-piller) så bör du avstå från att mäta till dess att du har din nästföljande mens, eftersom de ytterligare hormonerna kommer att påverka din kroppstemperatur. Du bör också skydda dig själv med ett ytterligare preventivmedel (t.ex. kondom) tills första dagen av din nästa mens innan du fortsätter med Natural Cycles. Notera att blödningarna du får efter att du tagit ett dagens efter-piller inte är en vanlig mensblödning.

⚠️ Eventuella andra medicinska tillstånd som multipla ägglossningar, PCOS eller sköldkörtelrelaterade problem kan leda till oregelbundna cykler och/eller fluktuerande temperaturer vilket resulterar i ökad mängd röda dagar.

Alarm

- Om du registrerar en temperatur som är biologiskt sett för hög eller för låg, så får du omedelbart ett meddelande som ber dig att korrigera registrerad temperatur.
- När den uppskattade ägglossningsdagen närmar sig så kan du komma att rekommenderas att göra ett ägglossningstest.
- Om Natural Cycles appen inte kan koppla upp sig till internet och därmed inte kan uppdatera eller komma åt data så får du ett meddelande.
- Om Natural Cycles appen ser tecken på att du kan vara gravid, då får du ett meddelande som rekommenderar dig att ta ett graviditetstest för att bekräfta graviditeten.
- Om du registrerar att du har haft oskyddat samlag på en röd dag, får du ett meddelande från Natural Cycles som varnar om risken.

Tillbehör

För att se Natural Cycles officiella tillbehör, vänligen gå till shop.naturalcycles.com.

- **Basaltermometer:** Nödvändig. Natural Cycles kan användas tillsammans med vilken basaltermometer som helst. Om du inte använder Natural Cycles termometer, se då till att använda en basaltermometer som visar temperaturen med +/- 0,01 grader (det vill säga visar två decimaler) samt har en precision på +/- 0,10 grader Celsius. Ägglossningstest: Valfritt, men rekommenderat om du försöker att bli gravid.
- **Ägglossningstest:** Valfritt, men rekommenderat om du försöker att bli gravid. Ägglossningstestet upptäcker Lutetinsänsade hormoner (LH) i urinen och kan förutse att ägglossning kommer att ske. Om du inte använder Natural Cycles ägglossningstest så måste du använda ett CE-märkt test och endast registrera ägglossning när testet indikerar en ökning i LH.
- **Graviditetstest:** Valfritt, ett test som kan upptäcka hCG (en engelsk förkortning av hormonet humant koriongonadotropin) i urin, som kan upptäckas efter befruktning. Om du inte använder Natural Cycles graviditetstest så måste du använda ett CE-märkt test.

Hårdvara som krävs för att kunna använda Natural Cycles appen, en av de följande två krävs:

- **Mobiltelefon:** Android OS (version 4.4+) eller iOS (OS7+)
- **Dator / Webbläsare:** Microsoft Edge (12 eller högre) eller senare versioner av Firefox, Google Chrome och Apple Safari.

Allmän information

Förklaring av symboler

	Tillverkare
	CE Märke
	Varning
	Läs Användarmanualen före Användning
	Du måste vara minst 18 år

Tillverkarens Namn: Natural Cycles Nordic AB

Tillverkarens Adress: Luntmakargatan 26, 111 37 Stockholm, Sverige

Kundsupport: support@naturalcycles.com

Typ av medicinteknik: Webbaserad fristående mjukvara avsedd för att följa kvinnans fertillitet.
Namn: Natural Cycles

Vi förklarar härmed att denna produkt uppfyller alla applicerbara krav i direktivet 93/42/EEC för medicintekniska produkter (MDD) och har märket CE0123.

CE 0123

Publiceringsdatum: November 2017

Dokumentversion: 2.5

Senaste versionen finns alltid på vår hemsida www.naturalcycles.com som vi hänvisar till om du har en utskrivning.