

# Natural Cycles

## Manuale utente / Istruzioni per l'uso

Ti preghiamo di leggere il presente manuale prima di iniziare a usare Natural Cycles.

### Indicazioni per l'uso

Natural Cycles è un'applicazione software stand-alone che consente alle utenti di età dai 18 anni in su di monitorare la loro fertilità. Natural Cycles può essere utilizzata sia per prevenire una gravidanza (ossia come metodo contraccettivo), sia per pianificarla (in questo caso, come metodo per concepire).

### Controindicazioni

L'utilizzo di Natural Cycles non comporta controindicazioni note.

### Natural Cycles potrebbe non essere adatto a te, se:

- Sei affetta da una patologia che comporta rischi significativi per la madre e per il feto durante la gravidanza. L'utilizzo di Natural Cycles non fornisce la garanzia al 100% di non rimanere incinta. Se la gravidanza dovesse comportare un rischio significativo, consulta il tuo medico per trovare il contraccettivo più adatto a te.
- Al momento utilizzi un metodo contraccettivo a base di ormoni oppure stai seguendo un trattamento ormonale che inibisce l'ovulazione. In assenza di ovulazione, Natural Cycles predirà principalmente giorni rossi. Puoi navigare nell'app in modalità "demo", fino a quando non interromperai l'uso del contraccettivo o del trattamento ormonale.

### Avvertenze

- ⚠ Nessun metodo contraccettivo è efficace al 100%. Natural Cycles non garantisce che non rimarrai incinta, bensì si limita a segnalarti, sulla base delle informazioni che inserisci nell'applicazione, se e quando potresti rimanere incinta.
- ⚠ Anche utilizzando l'app in modo perfetto, potresti incorrere in una gravidanza indesiderata. Natural Cycles è efficace al 93% in condizioni di uso tipico: ciò significa che 7 donne su 100 rimangono incinte durante 1 anno di utilizzo. Se si utilizza l'app in modo perfetto, cioè senza avere rapporti sessuali non protetti durante i giorni rossi, Natural Cycles è efficace al 98%, vale a dire che 2 donne su 100 rimangono incinte durante 1 anno di utilizzo.
- ⚠ Nei giorni rossi, al fine di prevenire una gravidanza, devi astenerarti dall'aver rapporti oppure usare una protezione, come il preservativo (o altri metodi contraccettivi di barriera). Se in precedenza non hai utilizzato metodi contraccettivi non ormonali, assicurati di avere a portata di mano uno di tali metodi da utilizzare durante i giorni rossi.

- ⚠ I nostri dati mostrano che le donne che passano dai contraccettivi ormonali a Natural Cycles riscontrano un rischio più elevato di rimanere incinte, poiché non sono ancora abituate ad altre forme di protezione (come i preservativi o altri metodi contraccettivi di barriera).
- ⚠ Se stai per interrompere l'uso del metodo di contraccezione ormonale, all'inizio si potrebbero verificare degli episodi di sanguinamento da sospensione, molto meno intensi delle normali mestruazioni. In genere, il ciclo torna normale entro qualche settimana. Il sanguinamento da sospensione non va inserito nell'app come mestruazione alla voce "mestruazioni". Se non sei certa di avere un sanguinamento da sospensione o il ciclo mestruale, consulta il tuo medico.
- ⚠ Natural Cycles non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST). Per prevenire le IST si raccomanda di usare un preservativo.
- ⚠ Controlla sempre lo stato giornaliero. Tieni presente che le indicazioni per i giorni futuri sono solo previsioni e possono cambiare nel tempo. Se non sei certa di quale sia il tuo stato di fertilità e non puoi accedere all'app, ti invitiamo ad astenerci dall'aver rapporti oppure a utilizzare delle protezioni.
- ⚠ La versione "demo" dell'app ha finalità puramente informative ed educative e non mostra dati reali. Non utilizzare le informazioni visualizzate in modalità "demo" per scopi contraccettivi.
- ⚠ Se hai assunto la pillola contraccettiva di emergenza (pillola del giorno dopo), inserisci questo dato nell'app. Potrai quindi continuare a misurare la tua temperatura come al solito e l'algoritmo terrà conto della dose supplementare di ormoni contenuta nella pillola. Il sanguinamento che potresti riscontrare dopo aver assunto contraccettivi d'emergenza non equivale alle normali mestruazioni e non deve essere inserito nell'app. Se le mestruazioni sono in ritardo di oltre una settimana rispetto al solito, effettua un test di gravidanza.

## Precauzioni

- Come metodo contraccettivo, Natural Cycles potrebbe non essere adatto a te se hai un ciclo mestruale irregolare (ovvero, cicli di una lunghezza minore di 21 o maggiore di 35 giorni) e/o temperature molto variabili, poiché in queste circostanze è più difficile prevedere l'andamento della fertilità. L'efficacia di Natural Cycles come contraccettivo non è influenzata dall'irregolarità dei cicli mestruali. Tuttavia, l'app mostrerà un numero maggiore di giorni rossi, fatto che potrebbe influire negativamente sul tuo grado di soddisfazione nell'uso di Natural Cycles come metodo contraccettivo. Ciò si può verificare nei seguenti casi:
  - o **Se decidi di interrompere un metodo di contraccezione ormonale.** Dopo l'interruzione della contraccezione ormonale, possono essere necessari diversi cicli prima di tornare a un ciclo più regolare. Durante questi cicli, devi aspettarti di avere un maggior numero di giorni rossi e di dover dunque astenerci dall'aver rapporti o usare protezioni più spesso.
  - o **Se stai allattando al seno.** Per i primi 4-6 mesi successivi al parto, molte donne che ricorrono esclusivamente all'allattamento al seno non ovulano. Natural Cycles rileverà

la prima ovulazione 2 settimane prima del primo ciclo mestruale, ma fino ad allora vedrai solo giorni rossi nella app. Anche in caso di mancata ovulazione, durante tali giorni è importante usare un contraccettivo oppure astenersi dall'aver rapporti sessuali;

- o **Se sei affetta da una patologia/condizione medica che causa cicli irregolari, come la sindrome dell'ovaio policistico (sigla PCOS) o patologie legate alla tiroide.**
- o **Se riscontri i sintomi della menopausa.**
- Quando inizi a usare Natural Cycles, è necessario un po' di tempo affinché la app impari a conoscere il tuo ciclo. La conseguenza è un numero maggiore di giorni rossi nei primi 1-3 cicli al fine di garantire l'efficacia dell'app sin dal primo giorno di utilizzo. Una volta che Natural Cycles avrà identificato l'ovulazione, la quantità di giorni verdi dovrebbe aumentare. È importante sapere che puoi fidarti dello stato di fertilità indicato dalla app fin dal primo giorno di utilizzo.
- Accertati sempre di aggiornare la app, in modo da disporre della versione più recente. Natural Cycles ti suggerisce di impostare lo smartphone in modo da effettuare automaticamente gli aggiornamenti della app.
- Per accertarti che le misurazioni della temperatura siano accurate, utilizza sempre un termometro basale.
- Segui sempre le istruzioni alla voce "Misurare la temperatura" di seguito al fine di aumentare l'accuratezza della rilevazione dell'ovulazione.

## Checklist

Per iniziare a usare Natural Cycles è necessario quanto segue:

### 1. Un account Natural Cycles

Puoi accedere a Natural Cycles mediante il browser Web, visitando il sito [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

Per accedere mediante app, scaricala sul tuo dispositivo Android, iPhone o iPad da Google Play o dall'App Store e segui la procedura di registrazione per creare un account personale. Assicurati che il dispositivo in uso sia connesso a Internet per accedere a Natural Cycles. Il tuo account su Natural Cycles è personale e deve essere usato esclusivamente da te.

### 2. Termometro basale

Per iniziare, sarà necessario un termometro basale. Si tratta di un termometro più sensibile di quello impiegato per misurare la febbre, in quanto mostra la temperatura a due cifre decimali ad esempio. 36,72 °C/98,11 °F. Le variazioni di temperatura durante il ciclo mestruale sono piccole, quindi per sfruttare al massimo Natural Cycles e avere più giorni verdi, dovrai usare il termometro giusto. Il termometro utilizzato dovrebbe essere dotato di marchio CE se ti trovi in Europa o essere autorizzato dalla FDA se ti trovi negli Stati Uniti. La sottoscrizione di un abbonamento annuale a Natural Cycles prevede un termometro incluso.

### 3. Test di ovulazione (facoltativi)

I test di ovulazione (LH) sono strisce per le analisi delle urine che rilevano l'aumento dell'ormone luteinizzante che si registra 1-2 giorni prima dell'ovulazione. I test LH sono facoltativi, tuttavia possono aiutare a rilevare l'ovulazione. I risultati potrebbero far incrementare il numero dei giorni verdi, qualora stessi evitando una gravidanza, ma non sono fondamentali per il funzionamento della app. L'utilizzo dei test LH non influisce sull'efficacia di Natural Cycles come contraccettivo. È consigliabile effettuare i test quando si pianifica una

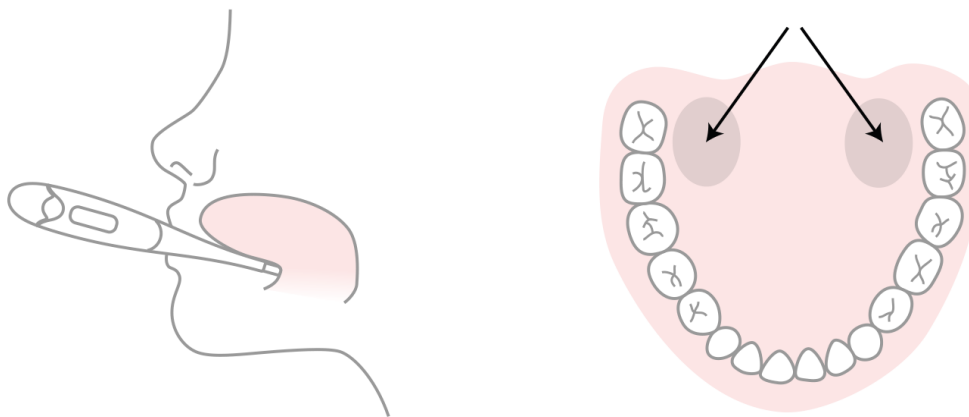
gravidanza, poiché aiutano a individuare i giorni più fertili. Puoi acquistare i test dell'ovulazione (LH) nel nostro negozio online su [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) o nell'app stessa.

## Misurazione della temperatura

### Come misurare la temperatura

Segui le istruzioni riportate nel manuale dell'utente fornito con il termometro basale. Se il termometro è stato fornito da Natural Cycles, segui questa procedura per misurare la temperatura:

1. Colloca il termometro in bocca, sotto la lingua e più in fondo che puoi, in prossimità della radice, come mostrato nelle illustrazioni riportate di seguito.



2. Premi il pulsante solo quando il termometro è in bocca e in posizione.
3. Cerca di rimanere ferma durante la misurazione, chiudi la bocca per tenere fuori l'aria fredda e respira dal naso.
4. Attendi fino al segnale acustico (circa 30 secondi).
5. Una volta rilevata la temperatura, inseriscila nell'app.

Per controllare le capacità di misurazione, puoi usare la “Formazione sulla misurazione” (Measuring Training) e la “Guida alla misurazione” all'interno dell'app.

Il termometro salverà la temperatura, in modo da poterla rileggere in un secondo momento. Per rileggerla, premi il pulsante una volta: la temperatura salvata apparirà per pochi secondi prima di essere reimpostata.

### Quando misurare la temperatura

Misura la temperatura una volta al giorno, nel maggior numero di giorni possibile, in modo che l'algoritmo possa imparare a conoscere rapidamente il tuo ciclo specifico. Fissa come obiettivo di misurarla almeno 5 giorni alla settimana. Per aiutarti a ricordare di eseguire la misurazione, ti consigliamo di porre il termometro sul telefono prima di andare a letto.

Misura la temperatura la mattina appena sveglia, prima di alzarti dal letto. Idealmente, la temperatura andrebbe misurata più o meno alla stessa ora ogni giorno (con una tolleranza di più o meno 2 ore).

## Quando escludere le temperature

Determinate circostanze possono incidere sulla tua temperatura basale. Questo può portare a variazioni delle temperature e rendere più difficoltoso per l'algoritmo il monitoraggio del tuo ciclo. Per aiutare il nostro algoritmo a conoscere il tuo ciclo e a rilevare in modo accurato l'ovulazione, utilizza la funzione "Escludi temperatura" dell'app nei seguenti casi:

- o presenza di postumi della sbornia;
- o sonno diverso dal solito (>2 ore in più/meno del solito);
- o malessere.

Ricorda che ogni persona è diversa e ha routine diverse: ad esempio, dormire poco può avere su di te un effetto più o meno marcato che su altre. Escludi la tua temperatura solo se noti qualcosa fuori dall'ordinario, a causa del quale al mattino ti senti diversa.

Anche i farmaci possono influire sulla temperatura. Se prendi regolarmente dei farmaci, è il caso di consultare il medico per scoprirne l'impatto sulla tua temperatura corporea basale.

Sostituzione del termometro

Se hai bisogno di sostituire il termometro che usi, fallo all'inizio del tuo ciclo. Un termometro basale è molto accurato, ma da un termometro all'altro ci può essere una piccola differenza di misurazione. Ad esempio, se un termometro rileva una certa temperatura, il secondo può mostrare una differenza di 0,1 °C. Poiché l'applicazione valuta minime differenze di temperatura per poter individuare il punto del ciclo in cui ti trovi, dovresti usare solo un termometro alla volta. Pertanto, non sostituire il termometro nel corso di un ciclo ma attendi l'inizio del nuovo ciclo.

## Prodotti Natural Cycles

Natural Cycles offre alle utenti tre modalità tra cui scegliere a seconda del loro obiettivo di fertilità:

- NC° Birth Control: per prevenire la gravidanza
- NC° Plan Pregnancy: per aumentare le possibilità di concepimento
- NC° Follow Pregnancy: per monitorare il corso della gravidanza

Queste tre modalità possono essere selezionate dall'utente prima della sottoscrizione e poi all'interno dell'app, qualora desideri passare da una modalità a un'altra.

## Contraccezione: NC° Birth Control

### Come funziona

La tua routine mattiniera con Natural Cycles:

1. Misura la temperatura la mattina appena sveglia come descritto nella sezione precedente.
2. Aggiungi nell'app la temperatura e indica se hai le mestruazioni. La visualizzazione per aggiungere dati si aprirà automaticamente oppure premi l'icona "+" nell'angolo superiore destro. Potrai anche aggiungere ulteriori dati, come il risultato del test di ovulazione (LH). Una volta salvati i dati del giorno, l'app calcolerà il tuo stato giornaliero.
3. Controlla lo stato di fertilità giornaliero ogni giorno. L'app ti fornirà lo stato della fertilità subito dopo l'inserimento della prima serie di dati. Visualizzerai un giorno verde o rosso, a seconda se avrai bisogno di usare protezioni.



#### **Verde = Non fertile**

I giorni segnati in verde indicano che non sei fertile, pertanto puoi avere rapporti sessuali senza utilizzare mezzi di prevenzione. Questi giorni sono contrassegnati da un cerchio verde con la dicitura "Non fertile".



#### **Rosso = Usa una protezione**

I giorni segnati in rosso indicano che, probabilmente, sei fertile ed esiste il rischio di rimanere incinta. Durante questi giorni, è necessario utilizzare dei contraccettivi (ad esempio preservativi o altri mezzi di prevenzione meccanici) oppure astenersi dall'aver rapporti sessuali. Questi giorni sono contrassegnati da un cerchio rosso con la dicitura "Usare contraccettivi".

L'app indicherà la tua ovulazione, quando hai le mestruazioni o quando sono previste. Inoltre, l'applicazione mostra le previsioni per i giorni e i mesi successivi. Le previsioni potrebbero cambiare e non possono essere utilizzate come risultato finale, motivo per cui devi sempre controllare il tuo stato del giorno.

### **Riepilogo degli studi clinici: quanto è efficace Natural Cycles come contraccettivo?**

**Natural Cycles è efficace al 93% in condizioni di uso tipico. In condizioni di utilizzo perfetto, cioè in assenza di rapporti sessuali non protetti durante i giorni rossi, Natural Cycles è efficace al 98%.**

Sono stati eseguiti degli studi clinici volti a valutare l'efficacia di Natural Cycles per la contraccezione. L'attuale versione dell'algoritmo (v.3) è stata testata su 15.570 donne (con un'età media di 29 anni). Al termine della ricerca, sono stati determinati i seguenti tassi di indicazione errata comunemente utilizzati.

1. L'app evidenzia una percentuale di insuccesso del metodo pari a 0,6, che costituisce una misurazione di quanto spesso l'app indica erroneamente un giorno verde quando, in realtà, la donna è fertile (e resta incinta dopo aver avuto rapporti sessuali non protetti nel suddetto giorno verde). Questo significa che 0,6 donne su 100, tra quelle che usano l'app per un anno, restano incinte a causa di questo tipo di errore.

2. L'app è caratterizzata da un Pearl Index in caso di utilizzo perfetto pari a 1, intendendo con ciò che 1 donna su 100, tra quelle che usano l'app per un anno, rimane incinta per due motivi:
  - a. perché ha avuto rapporti sessuali non protetti in un giorno verde, ossia erroneamente indicato come non fertile;
  - b. perché ha avuto rapporti sessuali protetti in un giorno rosso, ma il metodo contraccettivo scelto è stato inefficace.
3. In caso di uso tipico l'app evidenzia un Pearl Index pari a 6,5, intendendo che, in totale, 6,5 donne su 100 restano incinte durante un anno di utilizzo a causa di tutte le ragioni possibili (ad esempio, giorni verdi indicati erroneamente, rapporti sessuali non protetti o utilizzo di metodi di contraccezione inefficaci nei giorni rossi).

**Riepilogo dei dati clinici su un campione di 15.570 donne circa l'efficacia di Natural Cycles in relazione alla versione attuale dell'algoritmo:**

Algoritmo Versione	Intervallo di date dello studio	N. donne	Tempo di esposizione (donne-anni)	N. gravidanze [scenario peggiore]	Utilizzo standard, PI (intervallo di sicurezza del 95%) [scenario peggiore]	Tasso di errore del metodo (intervallo di sicurezza del 95%)
v.3	set. 2017 - apr. 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9-7,1) [7,9]	0,6 (0,4-0,8)

**Efficacia di Natural Cycles per due sottogruppi: donne che hanno utilizzato un contraccettivo ormonale nei 60 giorni prima dell'utilizzo dell'app e donne che non hanno utilizzato un contraccettivo ormonale nei 12 mesi prima di iniziare a utilizzare l'app:**

Sottogruppo	Utilizzo standard PI (intervallo di sicurezza del 95%)
Contracezione ormonale recente 3779 donne	8,6 (7,2-10,0)
Nessuna contraccezione ormonale 8412 donne	5,0 (4,3-5,7)

Puoi trovare una panoramica sull'efficacia dei diversi metodi contraccettivi nell'allegato a questo manuale. Il documento ti aiuterà a comprendere l'efficacia prevista di tutte le forme di contraccezione.

**Istruzioni in caso tu stia interrompendo l'uso di un metodo contraccettivo ormonale**

Tipi di contraccettivi	Quando puoi iniziare con Natural Cycles?
La pillola (combinata, media o mini)	Ti consigliamo di terminare tutte le pillole contenute nella confezione in uso. Puoi iniziare a usare Natural Cycles non appena terminate.

	All'inizio l'app proporrà un elevato numero di giorni rossi, che diminuirà con il tempo.
IUD (dispositivo intrauterino) ormonale	Puoi iniziare a usare Natural Cycles il giorno dopo la rimozione del dispositivo.
Impianto contraccettivo sottocutaneo	Puoi iniziare a usare Natural Cycles il giorno dopo la rimozione del dispositivo.
Cerotto anticoncezionale, anello anticoncezionale	Puoi iniziare a usare Natural Cycles il giorno dopo la rimozione del dispositivo. All'inizio l'app proporrà un elevato numero di giorni rossi, che diminuirà con il tempo.
Iniezione anticoncezionale	Una volta terminati gli effetti dell'iniezione, puoi iniziare a usare Natural Cycles. Gli effetti dell'iniezione potrebbero durare dalle 8 alle 13 settimane, a seconda del tipo di sostanza che ti è stata somministrata.

Se stai per interrompere l'uso del metodo di contraccezione ormonale, all'inizio si potrebbero verificare degli episodi di sanguinamento da sospensione, molto meno intensi delle normali mestruazioni. In genere, il ciclo torna normale entro qualche settimana. Il sanguinamento da sospensione **non** si deve inserire tra le informazioni alla voce "mestruazioni".

Nota: uno IUD di rame non contiene ormoni, quindi non inibisce l'ovulazione. Pertanto, puoi usare Natural Cycles in abbinamento a uno IUD di rame per ottenere informazioni sul tuo corpo e il tuo ciclo mestruale senza dover usare un metodo di barriera durante i giorni rossi.

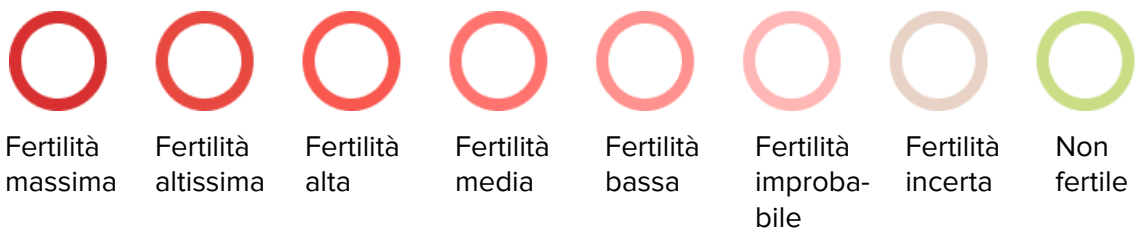
### **Se rimani incinta mentre usi Natural Cycles**

Se le tue mestruazioni sono in ritardo e la temperatura non scende, potresti essere incinta, pertanto l'app ti suggerirà di effettuare un test di gravidanza, per confermare la gravidanza. Se il test è positivo, parlane con il tuo medico e indicalo nell'app.

## **NC° Plan Pregnancy**

Se desideri pianificare una gravidanza, seleziona NC° Plan Pregnancy al momento dell'accesso all'app. Se hai già eseguito l'accesso all'app, puoi passare alla pagina delle impostazioni e scegliere NC° Plan Pregnancy. In questa modalità, la tua fertilità è mostrata secondo una scala di colori, in modo da identificare facilmente i giorni in cui hai maggiori possibilità di rimanere incinta. Vale la stessa routine mattutina di misurazione della temperatura, aggiunta dei dati e controllo dello stato di fertilità della modalità NC° Birth Control.





Se stai pianificando una gravidanza, ti consigliamo di effettuare i test di ovulazione che segnalano i tuoi giorni più fertili. Se le mestruazioni sono in ritardo e la temperatura non scende, ti suggeriamo di effettuare un test di gravidanza per confermare che tu sia incinta.

## NC° Follow Pregnancy

Una volta avvenuto il concepimento, l'app può essere usata per il monitoraggio della gravidanza e potrai seguire il tuo sviluppo settimanale e lo sviluppo del tuo bambino.

## Modalità "demo"

La modalità demo consente di effettuare un tour dell'app. Questa modalità ha esclusivamente fine dimostrativo e non fornisce alcuna informazione sulla fertilità.

Se fai attualmente uso di contraccettivi ormonali, accederai all'app in modalità demo. Una volta interrotta la contraccezione ormonale, potrai accedere facilmente alla versione integrale dell'app. Da quel momento potrai usare l'app come dispositivo di contraccezione o per pianificare una gravidanza.

## Problemi/Risoluzione dei problemi

Se non riesci ad accedere all'applicazione, riscontri un malfunzionamento oppure sospetti che il tuo stato di fertilità attuale non sia accurato, segui questa procedura:

1. Usa delle protezioni, come il preservativo (o altri contraccettivi di barriera), fino a che l'errore non sarà stato corretto.
2. Contatta l'assistenza clienti su [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com): le nostre agenti specializzate sapranno come aiutarti.
3. Gli incidenti gravi che coinvolgono questo dispositivo devono essere segnalati sia a Natural Cycles che all'autorità competente del tuo paese. Per "incidente grave" si intende qualsiasi incidente che abbia portato, avrebbe potuto portare o potrebbe portare, direttamente o indirettamente, ad uno dei seguenti eventi:
  - a. la morte di una paziente, utente o altra persona;
  - b. il grave deterioramento temporaneo o permanente dello stato di salute di una paziente, utente o altra persona;
  - c. una grave minaccia alla salute pubblica.

## Panoramica dell'applicazione

Il tuo stato di fertilità giornaliero viene mostrato in diverse visualizzazioni all'interno dell'app.

## Scheda Calendario

Questa scheda fornisce la panoramica della fertilità odierna e informazioni sui dati registrati in passato mediante varie schermate, come descritto di seguito.

### Schermata giornaliera

Questa schermata riassume tutte le informazioni di cui hai bisogno. Quando aprirai la tua app al mattino, apparirà automaticamente una schermata per inserire la temperatura e, una volta inserita la lettura del termometro, il tuo stato di fertilità verrà evidenziato tramite un cerchio colorato con delle informazioni aggiuntive al suo interno. Sotto il cerchio vedrai le previsioni per la settimana. Tocca l'icona "+" per aggiungere o aggiornare dati come temperatura, ciclo e test di ovulazione (LH).

### Schermata mensile

Tocca la scheda "Mese" nella schermata calendario per accedere alla vista mensile. Potrai visualizzare quando è prevista l'ovulazione o il ciclo e accedere facilmente ai tuoi dati passati, toccando un determinato giorno. Qui potrai vedere i giorni rossi e verdi previsti per il mese: le previsioni possono cambiare con il tempo e non devono essere utilizzate come risultato finale. Puoi accedere facilmente ai tuoi dati passati, toccando un determinato giorno.

### Schermata cronologia

La schermata "Cronologia" è un registro di tutti i dati che hai inserito in precedenza. Scorri verso l'alto e il basso per visualizzare le registrazioni della temperatura e i giorni del ciclo, oltre a un'estrazione dei tuoi appunti.

### Schermata grafici

Il grafico è una visualizzazione della curva della tua temperatura. Guarda come si sviluppa mentre continui a misurare la tua temperatura durante il ciclo. Vengono inoltre visualizzate le informazioni sull'ovulazione, le mestruazioni e i giorni fertili. Scorri da sinistra a destra per visualizzare i grafici del tuo ciclo passato e tocca sulle opzioni "3 cicli" o "6 cicli" per metterli a confronto. Puoi inoltre accedere alla modalità di confronto per comparare le tue mestruazioni e la durata del tuo ciclo, le variazioni della temperatura e la finestra e il giorno di ovulazione.

## Scheda Il mio ciclo

Questa schermata offre una panoramica dei dati del tuo ciclo. Vedrai la durata e la regolarità del ciclo, e un'analisi dettagliata delle fasi del ciclo mestruale, ovvero quella follicolare e quella luteale.

## Scheda Messaggi

Si tratta di promemoria e informazioni utili che ti inviamo per ottenere il massimo dall'uso di Natural Cycles. I messaggi sono personalizzati in base al tuo ciclo. Impara di più sul tuo corpo, divertiti a sapere quando arriverà il tuo ciclo e altro ancora.

I messaggi contengono anche utili istruzioni per usare al meglio l'app, ad esempio:

- Se inserisci una temperatura eccessivamente alta o bassa, un messaggio ti avvertirà immediatamente di verificare i dati inseriti.
- Se indichi di aver avuto rapporti sessuali non protetti in un giorno rosso, l'applicazione Natural Cycles visualizzerà un messaggio di cautela.

- Riceverai un messaggio se l'inizio del ciclo è in ritardo e la temperatura non si abbassa, due fattori che indicano una probabile gravidanza. Il messaggio ti suggerirà di effettuare un test di gravidanza.
- In determinati giorni un messaggio ti chiederà di effettuare il test di ovulazione (LH). I test di LH sono facoltativi, tuttavia potrebbero far aumentare il numero di giorni verdi per ogni ciclo.

### **Scheda I miei dati**

Questa scheda ti fornirà informazioni utili sulla misurazione da te effettuata e sui dati inseriti nell'app. Ti guiderà attraverso il percorso di costruzione di un'abitudine e ti informerà sui tuoi progressi.

### **Scheda Apprendimento**

Si tratta di un punto di accesso a tutti i contenuti educativi forniti dall'app. Qui puoi acquisire conoscenze sul ciclo mestruale, così come imparare come notare le regolarità del tuo corpo e quanto ti conosce l'algoritmo in base ai dati da te forniti.

### **Menu superiore**

Dal menu superiore puoi accedere e gestire tutte le informazioni riguardanti il tuo profilo personale, le impostazioni dell'app e sulla privacy e il tuo account, comprese le sottoscrizioni. Puoi inoltre impostare se ricevere o meno promemoria su quando usare le protezioni, quando eseguire un test LH, quando aspettarti la sindrome premestruale, quando misurare la temperatura e controllare il seno. Per riceverli devi però abilitare l'invio delle notifiche da parte di Natural Cycles nelle impostazioni del tuo dispositivo.

### **Modalità offline**

Quando sei offline, puoi continuare a inserire i dati sulla tua temperatura e altre informazioni nell'app. In modalità offline l'app non calcola lo stato di fertilità. Nell'app, invece, apparirà un cerchio dal bordo arancione, che indicherà il tuo stato, consigliandoti di usare delle protezioni (ad esempio preservativi o altri mezzi di prevenzione di barriera) o di evitare di avere rapporti, fino a quando non tornerai online e la app avrà calcolato il tuo stato di fertilità.

## **Descrizione piattaforma**

Natural Cycles versione app: 4.1.2 e successive

**Versione dispositivo medico:** C

Dispositivi compatibili con l'applicazione:

- Uno smartphone con sistema Android OS (versione 7 o successiva) o iOS (versione 12 o successiva), connessione a Internet da almeno 250 kbps.
- Computer oppure tablet con un browser Internet: Google Chrome, Apple Safari.  
Connessione Internet da almeno 250 kbps.

## **Accesso alle Istruzioni per l'uso**

Le Istruzioni per l'uso sono reperibili online sul sito web di Natural Cycles e nella pagina "Ambito regolatorio" dell'app.

Se desideri ricevere una copia cartacea delle Istruzioni per l'uso, te ne invieremo una gratuitamente. Invia la tua richiesta all'assistenza clienti.

## **Smettere di usare Natural Cycles**

Quando inizi ad usare Natural Cycles, sia che tu abbia sottoscritto un abbonamento annuale o mensile, devi annullarlo se non desideri che venga rinnovato automaticamente per il periodo successivo. L'abbonamento deve essere annullato almeno 24 ore prima del rinnovo previsto. Per informazioni dettagliate su come annullare correttamente l'abbonamento, consulta il sito [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com). Consulta la nostra Privacy policy per ottenere maggiori informazioni su come Natural Cycles effettua il trattamento dei tuoi dati.

## **Sicurezza**

Natural Cycles offre un elevato livello di sicurezza e riservatezza dei dati nella sua applicazione. L'applicazione è monitorata per rilevare eventuali eventi legati alla sicurezza o violazioni dei dati. Se si verificano tali eventi o violazioni dei dati, il problema verrà circoscritto e risolto con urgenza secondo le nostre prassi stabilite e tu, in quanto utente, riceverai le informazioni necessarie per poter continuare ad usare l'app in tutta sicurezza.

Ti raccomandiamo vivamente di scegliere una password complessa per proteggere il tuo account dall'uso non autorizzato. Sebbene non sia raccomandato, se dovessi scegliere di condividere il tuo accesso con qualcuno, lo farai a tuo rischio e pericolo. Tieni presente che puoi sempre revocare l'accesso modificando la password del tuo account e contattando l'assistenza per chiudere le sessioni esistenti.

Fai attenzione alle e-mail o ai messaggi che ti chiedono di fornire i tuoi dati di accesso a Natural Cycles. Solitamente Natural Cycles non ti invierà e-mail chiedendoti di indicare la tua password, a meno che tu stessa non abbia avviato questo processo tramite l'assistenza o abbia richiesto la reimpostazione della password.

# Informazioni generali

## Illustrazione dei simboli



Produttore

CE 0123 Marchio CE



Attenzione



Consultare le istruzioni per l'uso

## Dichiarazione di conformità CE

### Nome del produttore:

NaturalCycles Nordic AB

### Indirizzo del produttore:

St Eriksgatan 63b  
112 34 Stoccolma,  
Svezia

### Assistenza clienti:

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

### Nome dispositivo:

Natural Cycles

Dichiariamo che il presente prodotto rispetta tutti i requisiti applicabili del Regolamento (UE) 2017/745 relativo ai dispositivi medici e che reca il marchio CE0123.

### Data di pubblicazione:

**Marzo 2021**

### Versione documento:

EU & US v2.15

ALLEGATO: La presente tabella fornisce dati sull'efficacia dei diversi metodi contraccettivi, dal meno efficace al più efficace in situazioni di utilizzo tipico.

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

**Percentuale di donne che hanno segnalato una gravidanza indesiderata durante il primo anno di utilizzo tipico e il primo anno di utilizzo ottimale dei metodi contraccettivi e percentuale di utilizzo continuato anche alla fine del primo anno. Stati Uniti.**

Metodo	% di donne che hanno segnalato una gravidanza indesiderata durante il primo anno di utilizzo		% di donne che continuano a utilizzare il metodo dopo un anno <sup>3</sup>
	Utilizzo tipico <sup>1</sup>	Utilizzo ottimale <sup>2</sup>	
Nessun metodo <sup>4</sup>	85	85	
Spermicida <sup>5</sup>	21	16	42
Preservativo femminile <sup>6</sup>	21	5	41
Coito interrotto	20	4	46
Diaframma <sup>7</sup>	17	16	57
Spugna	17	12	36
Donne con almeno un parto	27	20	
Donne nullipare	14	9	
Metodi basati sul rilevamento della fertilità <sup>8</sup>	15		47
Metodo dell'ovulazione <sup>8</sup>	23	3	
Metodo dei due giorni <sup>8</sup>	14	4	
Metodo dei giorni standard <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Metodo sintotermico <sup>8</sup>	2	0,4	
Preservativo maschile <sup>6</sup>	13	2	43
Pillola combinata e pillola solo progestinica	7	0,3	67
Cerotto Evra	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Contraccettivi intrauterini			
ParaGard (rame 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
Occlusione delle tube	0,5	0,5	100
Vasectomia	0,15	0,1	100

**Metodi contraccettivi di emergenza: l'uso di pillole contraccettive di emergenza o l'inserimento di un dispositivo contraccettivo intrauterino di rame dopo un rapporto sessuale non protetto riduce significativamente il rischio di gravidanza.**

**Metodo dell'amenorrea lattazionale: il LAM (*Lactational Amenorrhea Method*) è un metodo di contraccezione temporaneo molto efficace.<sup>9</sup>**

<sup>1</sup> Tra le coppie tipiche che iniziano a utilizzare un metodo (non necessariamente per la prima volta), percentuale di quelle che fanno registrare una gravidanza accidentale durante il primo anno se non ne interrompono l'uso per un qualsiasi altro motivo diverso dalla gravidanza. Le stime sulla probabilità di gravidanza nel corso del primo anno di utilizzo tipico di metodi basati su rilevamento della fertilità, coito interrotto, preservativo maschile, pillola e Depo-Provera sono estratte dai sondaggi National Survey of Family Growth (NSFG) del 2006-2010 corretti per la sottostima degli aborti. Per la deviazione delle stime per gli altri metodi, consultare il testo.

<sup>2</sup> Tra le coppie che iniziano a utilizzare un metodo (non necessariamente per la prima volta) e che lo utilizzano in modo ottimale (coerente e corretto), percentuale di quelle che fanno registrare una gravidanza accidentale durante il primo anno se non ne interrompono l'uso per un qualsiasi altro motivo. Per il riferimento da cui deriva la stima per ogni metodo, consultare il testo.

<sup>3</sup> Tra le coppie che desiderano evitare una gravidanza, percentuale di quelle che continuano a utilizzare un metodo per 1 anno.

<sup>4</sup> Questa stima rappresenta la percentuale delle donne che concepiscono entro 1 anno tra le donne che oggi si affidano a metodi di contraccezione reversibili e che avevano abbandonato completamente la contraccezione. Consultare il testo.

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

<sup>6</sup> Senza spermicidi.

<sup>7</sup> Con crema o gel spermicida.

<sup>8</sup> In circa l'80% dei casi, i segmenti segnalati relativi all'uso di metodi basati sul rilevamento della fertilità (*Fertility Awareness-Based Method, FABM*) nell'NSFG 2006-2010 riguardavano l'uso del metodo basato sul calendario. L'uso di metodi FABM specifici è talmente insolito negli Stati Uniti da rendere impossibile il calcolo dei tassi di fallimento di ciascun metodo in caso di utilizzo tipico in base ai dati dell'NSFG. I tassi forniti per i singoli metodi sono stati evinti tramite studi clinici. I metodi dell'ovulazione e dei due giorni si basano sulla valutazione dei muco cervicali. Secondo il metodo dei giorni standard si evitano i rapporti sessuali dal giorno 8 al giorno 19 del ciclo. Natural Cycles è un'app per il calcolo della fertilità in cui l'utente deve inserire le misurazioni della temperatura corporea basale, i giorni delle mestruazioni e i risultati dei test LH sulle urine facoltativi. Il metodo sintotermico è un metodo a doppio controllo che si basa sulla valutazione del muco cervicale per determinare il primo giorno fertile e la valutazione del muco cervicale e della temperatura per determinare l'ultimo giorno fertile.

<sup>9</sup> Tuttavia, per garantire una protezione efficace contro le gravidanze indesiderate, è necessario iniziare a utilizzare un altro metodo contraccettivo non appena le mestruazioni riprendono, quando si riducono la frequenza o la durata delle poppate, quando si inizia a utilizzare latte non materno o non appena il bambino raggiunge i 6 mesi d'età.