

Natural Cycles

User Manual / Instructions for Use

Please read this manual before you start using Natural Cycles.

Indications for Use

Natural Cycles is a stand-alone software application, intended for women 18 years and older, to monitor their fertility. Natural Cycles can be used for preventing a pregnancy (contraception) or planning a pregnancy (conception).

Intended Target Population

The intended target group is women of reproductive age. The pediatric population <18 years of age is excluded from the target group. The user shall be capable of reading this User Manual and operating the Natural Cycles application.

Intended Use Environment

The device is intended for use in non-medical settings.

Contraindications

There are no known contraindications for use of Natural Cycles.

Side-Effects

The product has no known direct side effects on the human body.

Natural Cycles

Manuale dell'utente / Istruzioni per l'uso

Si prega di leggere questo manuale prima di iniziare a utilizzare Natural Cycles.

Indicazioni per l'uso

Natural Cycles è un'applicazione software stand-alone, destinata a donne dai 18 anni in su, per monitorare la loro fertilità. Natural Cycles può essere usato per prevenire una gravidanza (contraccezione) o pianificare una gravidanza (concepimento).

Popolazione target prevista

Il gruppo target previsto è costituito da donne in età riproduttiva. La popolazione pediatrica <18 anni è esclusa dal gruppo target. L'utente deve essere in grado di leggere il presente Manuale d'uso e di utilizzare l'applicazione Natural Cycles.

Ambiente di utilizzo previsto

Il dispositivo è destinato all'uso in ambienti non medici.

Controindicazioni

Non sono note controindicazioni per l'uso di Natural Cycles.

Effetti collaterali

Il prodotto non ha effetti collaterali diretti noti sul corpo umano.

Natural Cycles may not be right for you if

- You have a medical condition where pregnancy would be associated with a significant risk to the mother or the fetus. Using Natural Cycles does not guarantee 100% that you will not get pregnant. If pregnancy presents a significant risk, you should talk to your doctor about the best contraceptive option for you.
- You are currently taking hormonal birth control or undergoing hormonal treatment that inhibits ovulation. Natural Cycles will mainly provide red days if you do not ovulate. You can explore the app in Demo Mode until you discontinue your hormonal birth control or treatment.

Warnings

- ⚠ No method of contraception is 100% effective. Natural Cycles does not guarantee that you cannot get pregnant, it only informs you whether and when you can become pregnant based on the information that you enter into the application.
- ⚠ Even with using the app perfectly, you can still have an unintended pregnancy. Natural Cycles is 93% effective under typical use, which means that 7 women out of 100 get pregnant during 1 year of use. With using the app perfectly, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective, which means that 2 women out of 100 get pregnant during 1 year of use.
- ⚠ On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms or another form of barrier protection, to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal method of contraception before, make sure to have a method on hand to use during red days.
- ⚠ Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being

Natural Cycles potrebbe non essere adatto a te se

- Hai una condizione medica in cui la gravidanza sarebbe associata a un rischio significativo per la madre o il feto. L'utilizzo di Natural Cycles non garantisce al 100% che non rimarrai incinta. Se la gravidanza presenta un rischio significativo, dovresti parlare con il tuo medico della migliore opzione contraccettiva per te.
- Stai attualmente assumendo contraccettivi ormonali o stai seguendo un trattamento ormonale che inibisce l'ovulazione. Natural Cycles fornirà principalmente giorni rossi se non ovuli. Puoi esplorare l'app in modalità demo fino a quando non interrompi il controllo delle nascite o il trattamento ormonale.

Avvertenze

- ⚠ Nessun metodo contraccettivo è efficace al 100%. Natural Cycles non garantisce che tu non possa rimanere incinta, ti informa solo se e quando puoi rimanere incinta in base alle informazioni che inserisci nella domanda.
- ⚠ Anche con l'utilizzo perfetto dell'app, puoi comunque avere una gravidanza indesiderata. Natural Cycles è efficace al 93% con un uso tipico, il che significa che 7 donne su 100 rimangono incinte durante 1 anno di utilizzo. Con l'utilizzo perfetto dell'app, ovvero se non hai mai rapporti non protetti nei giorni rossi, Natural Cycles è efficace al 98%, il che significa che 2 donne su 100 rimangono incinte durante 1 anno di utilizzo.
- ⚠ Nei giorni rossi, è necessario astenersi o utilizzare protezioni, come preservativi o un'altra forma di protezione barriera, per prevenire la gravidanza. Se non hai mai usato un metodo contraccettivo non ormonale prima, assicurati di avere a portata di mano un metodo da usare durante i giorni rossi.
- ⚠ I nostri dati mostrano che le donne che passano a Natural Cycles dalla contraccezione ormonale hanno un

accustomed to using other forms of protection, such as a condom or another form of barrier protection.

- ⚠ If you are discontinuing hormonal contraception, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period". If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.
- ⚠ Natural Cycles does not protect against sexually transmitted infections (STIs). Use a condom to protect against STIs.
- ⚠ Always check your fertility status for the day. Be aware that fertility predictions for upcoming days are only predictions and may change in the future. If you are unsure of your fertility status and can't access the app, abstain or use protection in the meantime.
- ⚠ If you are exploring the demo version of the app, this is for informational or instructional purposes only and does not display real data. Do not use the information displayed in Demo Mode for contraceptive purposes.
- ⚠ If you have taken the emergency contraceptive pill, you should indicate it in the app. You can then continue measuring as normal and the algorithm will take the additional hormones from the pill into account. Note that the bleeding you may experience a few days after taking emergency contraception is not the same as your regular period and should not be entered into the app. If your period is more than one week late after it normally would start you should take a pregnancy test.

Precautions

- As a contraceptive, Natural Cycles may be less suitable for you if you have irregular menstrual cycles (i.e. cycles

rischio maggiore di rimanere incinta a causa del fatto che generalmente non sono ancora abituate a utilizzare altre forme di protezione, come un preservativo o un'altra forma di protezione barriera.

- ⚠ Se stai interrompendo la contraccezione ormonale, potresti prima avvertire un'emorragia da sospensione, che è molto più leggera del tuo vero ciclo mestruale. Normalmente avrai il tuo vero ciclo poche settimane dopo. L'emorragia da sospensione non deve essere inserita come "periodo". Se non sei sicuro di avere un'emorragia da sospensione o un ciclo, consulta il tuo medico.
- ⚠ Natural Cycles non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST). Usa un preservativo per proteggerti dalle malattie sessualmente trasmissibili.
- ⚠ Controlla sempre il tuo stato di fertilità per il giorno. Tieni presente che le previsioni sulla fertilità per i prossimi giorni sono solo previsioni e potrebbero cambiare in futuro. Se non sei sicuro del tuo stato di fertilità e non puoi accedere all'app, astenersi o utilizzare la protezione nel frattempo.
- ⚠ Se stai esplorando la versione demo dell'app, questa è solo a scopo informativo o didattico e non mostra dati reali. Non utilizzare le informazioni visualizzate in modalità demo per scopi contraccettivi.
- ⚠ Se hai preso la pillola contraccettiva d'emergenza, dovresti indicarlo nell'app. È quindi possibile continuare a misurare la temperatura normalmente e l'algoritmo terrà conto degli ormoni aggiuntivi della pillola. Tieni presente che l'emorragia che potresti riscontrare alcuni giorni dopo l'assunzione di un contraccettivo di emergenza non è la stessa del tuo ciclo mestruale regolare e non deve essere inserita nell'app. Se il tuo ciclo è in ritardo di più di una settimana dopo l'inizio normale, dovresti fare un test di gravidanza.

Precauzioni

- Come contraccettivo, Natural Cycles potrebbe essere meno adatto a te se hai cicli mestruali irregolari (cioè

with length less than 21 days or greater than 35 days) and/or fluctuating temperatures as predicting fertility is more difficult in these circumstances. Natural Cycles' effectiveness as a contraceptive is not affected by irregular cycles, but you will experience an increased number of red days, which can reduce your satisfaction with Natural Cycles. This can be the case:

- **If you discontinue hormonal contraception.** It can take several cycles after discontinuing hormonal contraception before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection or abstain more frequently.
- **If you have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
- **If you experience symptoms of menopause.**
- After giving birth, we recommend that you start using Natural Cycles again when you get your first period back, regardless of whether you are breastfeeding or not. If you wish to start using Natural Cycles before, you should expect to have only red days until your first ovulation is confirmed. How long it may take to get your first period back can vary significantly from person to person, and it is generally longer for nursing mothers. Please note that you are at risk of becoming pregnant even before your first period comes back, and you should use some form of contraception if you wish to prevent a new pregnancy. If you are fully breastfeeding and you have given birth less than 6 months ago, LAM (Lactational Amenorrhea Method) can serve as an effective method of contraception postpartum.
- When you start using Natural Cycles, it can take some time to get to know your unique cycle, resulting in an increased number of red days during your first 1-3 cycles. This is to ensure that the app is effective from the first day of use, and once Natural Cycles has detected your ovulation you are likely to receive more green days. It is important to note that you can rely on the fertility status indicated by the app from the first day of use.
- Always make sure to update your software app, so that you have the latest version. Natural Cycles recommends that you set your smartphone to update the app automatically.

cicli di durata inferiore a 21 giorni o superiore a 35 giorni) e/o temperature fluttuanti poiché in queste circostanze è più difficile prevedere la fertilità. L'efficacia di Natural Cycles' come contraccettivo non è influenzata da cicli irregolari, ma sperimenterai un aumento del numero di giorni rossi, che può ridurre la tua soddisfazione con Natural Cycles. Questo può essere il caso:

- Se interrompe la contraccezione ormonale . Possono essere necessari diversi cicli dopo aver interrotto la contraccezione ormonale prima di tornare più regolare. Dovresti aspettarti più giorni rossi durante questi cicli e quindi aspettarti di usare la protezione o astenerti più frequentemente.
- **Se hai condizioni mediche che portano a cicli irregolari come la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) o condizioni correlate alla tiroide .**
- **Se avverti i sintomi della menopausa.**
- Dopo il parto, si consiglia di ricominciare a usare il NC quando compare la prima mestruazione, indipendentemente dal fatto che si stia allattando o meno. Se si desidera iniziare a usare NC prima, dovrete aspettarvi di avere solo giorni rossi fino alla conferma della prima ovulazione. Il tempo necessario per riavere le prime mestruazioni può variare in modo significativo da persona a persona e in genere è più lungo per le madri che allattano. Si tenga presente che si è a rischio di rimanere incinta anche prima della comparsa della prima mestruazione, e si dovrebbe usare una forma di contraccezione se si vuole evitare una nuova gravidanza. Se allattate al seno in maniera esclusiva e avete partorito da meno di 6 mesi, il metodo LAM (Lactational Amenorrhea Method) può servire come metodo contraccettivo efficace dopo il parto.
- Quando si inizia a utilizzare Natural Cycles, può essere necessario un po' di tempo per conoscere il proprio ciclo, con un conseguente aumento del numero di giorni rossi durante i primi 1-3 cicli. Questo per garantire che l'applicazione sia efficace fin dal primo giorno di utilizzo e, una volta che Natural Cycles ha rilevato l'ovulazione, è probabile che si riceva un maggior numero di giorni verdi. È importante notare che si può fare affidamento sullo stato di fertilità indicato dall'app fin dal primo giorno di utilizzo.
- Assicuratevi sempre di aggiornare l'applicazione software, in modo da avere la versione più recente.

- To ensure accurate data inputs to Natural Cycles, always use a thermometer or wearable that fulfils the specifications stated in the section 'Checklist'.
- Always follow the directions in the applicable sections 'Natural Cycles and Oura Ring', 'Natural Cycles and Apple Watch' or 'Natural Cycles and Thermometer' in order to increase the accuracy of ovulation detection.

Checklist

To get started with Natural Cycles you will need the following:

1. A Natural Cycles account

You can access Natural Cycles via your web browser, by visiting www.naturalcycles.com.

For access via the app, download the app on your Android, iPhone or iPad on Google Play or the App Store. Follow the registration steps to create your personal account. Make sure the device you use to access Natural Cycles is connected to the internet. Your Natural Cycles account is personal and should not be used by anyone except you.

2. A thermometer, an Oura Ring, or an Apple Watch

To get started you will need an oral basal thermometer. Basal thermometers are more sensitive than regular fever thermometers and they show two decimals (e.g. 36.72°C / 98.11°F).

You can alternatively use an Oura Ring (Gen2, Gen3 or Gen4) or an Apple Watch with temperature sensors (series 8, 9, 10, or Ultra)

3. Ovulation tests (optional)

Ovulation (LH) tests are urine test strips which detect the surge of luteinizing hormone that occurs 1-2 days before ovulation. It is optional to use LH tests with Natural Cycles, but they can help to increase the accuracy of detecting ovulation and can, therefore, increase the number of green days you will see if you are preventing a pregnancy. Using

Natural Cycles consiglia di impostare lo smartphone in modo da aggiornare automaticamente l'applicazione.

- Per garantire l'accuratezza dei dati inseriti in Natural Cycles, utilizzare sempre un termometro o un dispositivo indossabile che soddisfi le specifiche indicate nella sezione "Lista di controllo".
- Per aumentare l'accuratezza della rilevazione dell'ovulazione, seguire sempre le istruzioni riportate nelle sezioni pertinenti "Natural Cycles e Oura Ring", "Natural Cycles e Apple Watch" o "Natural Cycles e termometro".

Lista di controllo

Per iniziare con Natural Cycles avrai bisogno di quanto segue:

1. Un Natural Cycles account

Puoi accedere a Natural Cycles tramite il tuo browser web, visitando www.naturalcycles.com.

Per l'accesso tramite l'app, scarica l'app sul tuo Android, iPhone o iPad da Google Play o dall'App Store. Segui i passaggi di registrazione per creare il tuo account personale. Assicurati che il dispositivo che utilizzi per accedere a Natural Cycles sia connesso a Internet. Il tuo account Natural Cycles è personale e non dovrebbe essere utilizzato da nessuno tranne te.

2. Un termometro, un Oura Ring o un Apple Watch

Per iniziare è necessario un termometro orale che misuri con 2 cifre decimali e che abbia una precisione di +/- 0,10 (C) o +/- 0,10 (F). È possibile verificare la precisione del termometro nelle specifiche elencate nelle istruzioni per l'uso del termometro stesso.

In alternativa, è possibile utilizzare un ring Oura (Gen2, Gen3 o Gen4) o un Apple Watch con sensori di temperatura (Serie 8, 9, 10, o Ultra).

3. Test di ovulazione (facoltativo)

I test di ovulazione (LH) sono strisce reattive per le urine che rilevano l'aumento dell'ormone luteinizzante che si verifica 1-2 giorni prima dell'ovulazione. È facoltativo utilizzare i test

LH tests will not affect the effectiveness of Natural Cycles as a contraceptive. If you are planning a pregnancy, we recommend using LH tests as they can help to find your most fertile days. You can purchase LH tests at shop.naturalcycles.com or from within the app itself.

Natural Cycles and Thermometer

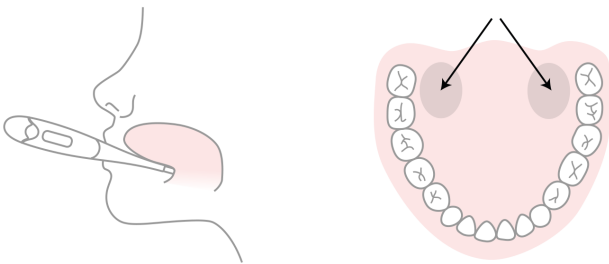
How to measure

Follow the user manual provided with your basal body temperature thermometer. If the thermometer was provided to you by Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2, or Gen3**), we recommend that you follow the steps below for your thermometer when measuring your temperature.

Note that for **NC° Thermometer Gen2** and **Gen3** you need to pair the thermometer with the app before first use to be able to sync your temperatures. Instructions on how to pair are provided in the thermometer's instructions for use and in the Natural Cycles app.

How to measure with NC° Thermometer (Gen1)

1. Place the thermometer in your mouth and under your tongue, as far back as possible, next to the root of your tongue as depicted in the diagrams below.



2. Only press the power button once the thermometer is in your mouth and in place.
3. Try to keep still while measuring, close your mouth to keep any cool air out and breathe through your nose.
4. Wait until it beeps (approx. 30 seconds).
5. Once you have your reading, add the temperature into the app.

LH con Natural Cycles, ma possono aiutare ad aumentare l'accuratezza del rilevamento dell'ovulazione e possono, quindi, aumentare il numero di giorni verdi che vedrai se stai impedendo una gravidanza. L'uso dei test LH non influirà sull'efficacia di Natural Cycles come contraccettivo. Se stai pianificando una gravidanza, ti consigliamo di utilizzare i test LH in quanto possono aiutarti a trovare i tuoi giorni più fertili. Puoi acquistare i test LH su shop.naturalcycles.com o dall'interno dell'app stessa.

Natural Cycles e termometro

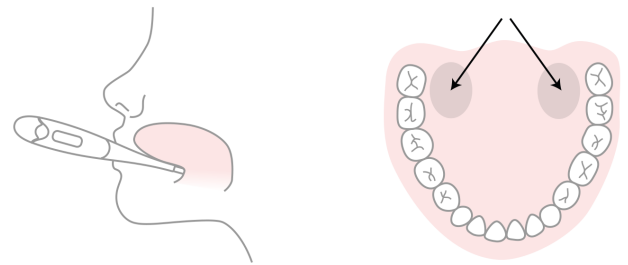
Come misurare

Segui il manuale utente fornito con il termometro per la temperatura basale. Se il termometro ti è stato fornito da Natural Cycles (**termometro NC° Gen1, Gen2 o Gen3**), ti consigliamo di seguire i passaggi sottostanti per il tuo termometro quando misuri la temperatura.

Nota che per **termometro NC° Gen2 e Gen3** devi associare il termometro all'app prima del primo utilizzo per poter sincronizzare le temperature. Le istruzioni su come associare sono fornite nelle istruzioni per l'uso del termometro e nell'app Natural Cycles.

Come misurare con il termometro NC° (Gen1)

1. Metti il termometro in bocca e sotto la lingua, il più indietro possibile, vicino alla radice della lingua, come illustrato nei diagrammi seguenti.



2. Premi il pulsante di accensione solo quando il termometro è in bocca e in posizione.
3. Cerca di rimanere fermo mentre misuri, chiudi la bocca per far uscire l'aria fresca e respira attraverso il naso.
4. Attendere finché non emette un segnale acustico (circa 30 secondi).
5. Una volta che hai la tua lettura, aggiungi la temperatura nell'app.

You can use the 'Measuring Training' and the 'Measuring Guide' in the app to check your measuring skills.

The thermometer will save your reading, so you can check your reading once again later. To do this press the "on" button once; the saved reading will appear for a few seconds before the temperature resets.

How to measure with NC° Thermometer (Gen2)

1. Press the power button on your Bluetooth thermometer NC° Thermometer (Gen2) and wait until you hear a beep and/or the backlight flashes. This is a signal from the thermometer that it's ready to start the measurement.
2. Place the thermometer in your mouth and under your tongue, as far back as possible, next to the root of your tongue as depicted in the diagram above.
3. Try to keep still while measuring, close your mouth to keep any cool air out and breathe through your nose.
4. Wait until you hear a long beep and/or the backlight flash (approx. 30 seconds).
5. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

You can use the 'Measuring Training' and the 'Measuring Guide' in the app to check your measuring skills.

The thermometer will save your reading so you can check it later. To do this press the "bluetooth" button for at least 5 seconds; the saved reading will appear on the screen in the memory mode.

How to measure with NC° Thermometer (Gen3)

1. Press the power button and then place the thermometer in your mouth to begin measuring.
2. Place the probe under the tongue as near as possible to a heat pocket at the back of the mouth, as noted in the diagram above.
3. Hold the thermometer in place during the measurement; do not bite down on the thermometer. The mouth must remain closed to ensure accurate results. The reading should take

Puoi utilizzare la "Formazione sulla misurazione" e la "Guida alla misurazione" nell'app per verificare le tue capacità di misurazione.

Il termometro salverà la tua lettura, così potrai controllarla di nuovo in seguito. Per fare ciò premere una volta il pulsante "on"; la lettura salvata apparirà per alcuni secondi prima che la temperatura si ripristini.

Come misurare con il termometro NC° (Gen2)

1. Premi il pulsante di accensione sul tuo termometro Bluetooth NC° Thermometer (Gen2) e attendi di sentire un segnale acustico e/o che la retroilluminazione lampeggi. Questo è un segnale del termometro che è pronto per iniziare la misurazione.
2. Metti il termometro in bocca e sotto la lingua, il più indietro possibile, vicino alla radice della lingua, come illustrato nei diagrammi seguenti.
3. Cerca di rimanere fermo mentre misuri, chiudi la bocca per far uscire l'aria fresca e respira attraverso il naso.
4. Attendere di sentire un lungo segnale acustico e/o la retroilluminazione lampeggiare (circa 30 secondi).
5. La temperatura dovrebbe apparire automaticamente nell'app. Puoi anche scegliere di aggiungere la temperatura manualmente o sincronizzarla in seguito.

Puoi utilizzare la "Formazione sulla misurazione" e la "Guida alla misurazione" nell'app per verificare le tue capacità di misurazione.

Il termometro salverà la tua lettura, così potrai controllarla di nuovo in seguito. Per fare ciò premere una volta il pulsante "on"; la lettura salvata apparirà per alcuni secondi prima che la temperatura si ripristini.

Come misurare con il termometro NC° (Gen3)

1. Premere il pulsante di accensione e posizionare il termometro in bocca per iniziare la misurazione.
2. Posizionare la sonda sotto la lingua, il più vicino possibile a una tasca di calore nella parte posteriore della bocca, come indicato nello schema sopra.
3. Tenere il termometro in posizione durante la misurazione; non morderlo. La bocca deve rimanere chiusa per garantire risultati accurati. La lettura

approximately 40 seconds.

4. When the measurement is complete the thermometer will provide feedback. The feedback can be light and/or sound based on user settings. The final temperature value will be displayed on the thermometer screen.
5. After a measurement is completed, simply press the power button to turn the thermometer off or the thermometer will shut off automatically. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

The thermometer will save your reading so you can check it later. To do this press the "history" button; the last temperature will appear on the screen in the history mode.

When to measure

Measure your temperature once a day, on as many days as possible, so that the algorithm can quickly get to know your unique cycle. Aim to measure at least 5 days a week. A tip to help you remember is to place your thermometer on top of your phone before going to bed.

Measure first thing in the morning when you wake up, before you get up and out of bed. Ideally measure at around the same time every day (within +/- 2 hours).

When to exclude temperatures

Certain circumstances may affect your basal temperature. This can lead to varying temperatures and make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the "Exclude temperature" function in the app if you:

- Feel hungover
- Slept differently (>2 hours more/less than usual)
- Feel sick

Remember that everyone is different with different routines and, for instance, little sleep might affect you more or less than others. Exclude your temperature only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel

dovrebbe durare circa 40 secondi.

4. Una volta completata la misurazione, il termometro fornirà un feedback. Il feedback può essere luminoso e/o sonoro in base alle impostazioni dell'utente. Il valore finale della temperatura verrà visualizzato sullo schermo del termometro.
5. Dopo aver completato una misurazione, basta premere il pulsante di accensione per spegnere il termometro, altrimenti il termometro si spegnerà automaticamente. La temperatura dovrebbe apparire automaticamente nell'app. Puoi anche scegliere di aggiungere la temperatura manualmente o sincronizzarla in seguito.

Il termometro salverà la tua lettura in modo che tu possa controllarla in seguito. Per farlo, premi il pulsante "history"; l'ultima temperatura apparirà sullo schermo in modalità history.

Quando misurare?

Misura la tua temperatura una volta al giorno, per il maggior numero di giorni possibile, in modo che l'algoritmo possa conoscere rapidamente il tuo ciclo unico. Cerca di misurare almeno 5 giorni a settimana. Un consiglio per aiutarti a ricordare è posizionare il termometro sul telefono prima di andare a letto.

Misura la prima cosa al mattino quando ti svegli, prima di alzarti e alzarti dal letto. Misurare idealmente all'incirca alla stessa ora ogni giorno (entro +/- 2 ore).

Quando escludere le temperature

Alcune circostanze possono influenzare la temperatura basale. Questo può portare a temperature variabili e rendere più difficile per l'algoritmo monitorare il tuo ciclo. Per aiutare il nostro algoritmo a conoscere il tuo ciclo e a trovare con precisione l'ovulazione, usa la funzione "Escludi temperatura" nell'app se:

- Senti i postumi di una sbornia
- Dormito in modo diverso (>2 ore in più/in meno del solito)
- Sentirsi male

Ricorda che ognuno è diverso con routine diverse e, ad esempio, dormire poco potrebbe influire su di te più o meno

differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your basal body temperature.

Changing your thermometer

If you need to replace your thermometer, do this at the start of your period. A basal thermometer is highly accurate, but from one thermometer to another, there can be a small difference in how each one measures. For example, if one thermometer is showing one temperature, the second can show a 0.1°C difference. As the app is looking for the smallest differences in temperatures to be able to locate where you are in your cycle, you should only use one thermometer at a time. Do not change these during the course of a cycle, instead wait until a new cycle has started before changing your thermometer.

Natural Cycles and Oura Ring

How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which will help you set up the syncing between Natural Cycles and Oura. If you are transitioning from using Natural Cycles with a thermometer to using Natural Cycles with the Oura Ring, you should start with the Oura Ring at the start of your period.

How to use

Follow the user manual provided by Oura to measure temperature data trends during the night. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Sync your Oura Ring with the Oura App. The reading will be automatically synced with your Natural Cycles app as soon as it is automatically uploaded to "Oura on the Web" cloud storage. When the reading has been registered, the Natural

degli altri. Escludi la tua temperatura solo se senti che qualcosa era fuori dall'ordinario per te e ti senti diversamente questa mattina a causa di ciò.

Anche i farmaci possono influenzare la temperatura. Se assumete regolarmente farmaci o antipiretici (sostanze che riducono la febbre), vale la pena di consultare il medico per scoprirne l'impatto sulla temperatura corporea basale.

Cambiare il termometro

Se devi sostituire il termometro, fallo all'inizio del ciclo. Un termometro basale è molto preciso, ma da un termometro all'altro può esserci una piccola differenza nel modo in cui ciascuno misura. Ad esempio, se un termometro mostra una temperatura, il secondo può mostrare una differenza di 0,1°C. Poiché l'app sta cercando le più piccole differenze di temperatura per poter localizzare dove ti trovi nel tuo ciclo, dovresti usare solo un termometro alla volta. Non cambiarli durante il corso di un ciclo, ma attendi fino a un nuovo ciclo è iniziato prima di cambiare il termometro.

Natural Cycles e ring Oura

Come impostare

Dopo aver effettuato il primo accesso all'app Natural Cycles, si viene automaticamente indirizzati su come impostare la sincronizzazione tra Natural Cycles e Oura. Se si sta passando dall'uso di Natural Cycles con un termometro all'uso di Natural Cycles con l'ring Oura, si dovrebbe iniziare con Oura Ring all'inizio di un nuovo ciclo.

Come utilizzare

Seguire il manuale d'uso fornito da Oura per misurare l'andamento della temperatura durante la notte. Al mattino, seguite questi passaggi per ottenere lo stato di fertilità della giornata:

1. Sincronizzate il vostro Oura Ring con l'App Oura. La lettura viene sincronizzata automaticamente con l'app Natural Cycles non appena viene caricata automaticamente nell'archivio cloud "Oura on the Web" nel Cloud Oura. Quando la lettura è stata

Cycles app will indicate the time at which it synced with Oura.

2. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.
3. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Note: Oura Ring provides Natural Cycles with temperature trends which Natural Cycles processes into a single, absolute temperature value used by the Natural Cycles algorithm. Do not use these values to make medical decisions (ex: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using an Oura Ring as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Note: If you need to change your Oura Ring for any reason, you should start using your new ring at the start of your period.

When to exclude temperature variation data

Certain circumstances may affect your data. This can make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the "Exclude temperature" function in the app if you:

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature variation data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

registrata, l'app Natural Cycles indicherà l'ora in cui è stata sincronizzata con Oura.

2. Aprite l'applicazione Natural Cycles e aggiungete altri dati, come i risultati del test LH o le mestruazioni.
3. Controllate lo stato di fertilità aggiornato del giorno nell'app Natural Cycles.

Nota: Oura Ring fornisce a Natural Cycles le tendenze della temperatura, che Natural Cycles elabora in un singolo valore assoluto di temperatura utilizzato dall'algoritmo di Natural Cycles. Non utilizzare questi valori per prendere decisioni mediche (es.: diagnosticare la febbre).

Nota: se si soffre di una patologia che influisce sulla temperatura cutanea notturna, si sconsiglia l'uso di un anello Oura come fonte di ingresso per Natural Cycles.

Nota: se si deve cambiare l'anello per qualsiasi motivo, si deve iniziare a usare il nuovo anello all'inizio delle mestruazioni.

Quando escludere i dati di variazione della temperatura

Alcune circostanze possono influenzare i dati. Questo può rendere più difficile per l'algoritmo tracciare il ciclo. Per aiutare il nostro algoritmo a conoscere il ciclo e a individuare con precisione l'ovulazione, utilizzare la funzione "Exclude temperature" nell'app se:

- Si accusano i postumi da sbornia
- Si sta male

Escludete i dati relativi alla variazione di temperatura solo se ritenete che ci sia stato qualcosa di insolito per voi e che per questo motivo vi sentite diversi questa mattina.

Anche i farmaci possono influenzare la temperatura. Se si assumono regolarmente farmaci antipiretici (sostanze che riducono la febbre), vale la pena di consultare il medico per scoprire il loro impatto sulla temperatura cutanea.

Natural Cycles and Apple Watch

How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which will help you set up the syncing between Natural Cycles and Oura. If you are transitioning from using Natural Cycles with a thermometer to using Natural Cycles with the Oura Ring, you should start with the Oura Ring at the start of your period.

How to use

Follow the user manual provided by Apple to measure temperature during the night. The temperature will be automatically transferred to Natural Cycles. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.
2. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app
3. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Note: Do not use the temperature values provided by Apple Watch to make medical decisions (ex: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using Apple Watch as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Note: If you need to change your Apple Watch for any reason, you should start using your new device at the start of your period.

When to exclude temperature data

Certain circumstances may affect your data. This can make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the "Exclude temperature" function in the app if you:

Natural Cycles e Apple Watch

Come impostare

Dopo aver effettuato l'accesso all'app Natural Cycles per la prima volta, verrai automaticamente indirizzato alle istruzioni che ti aiuteranno a impostare la sincronizzazione tra Natural Cycles e Apple Health. Se stai passando dall'utilizzo di Natural Cycles con un diverso strumento di misura della temperatura all'utilizzo di Natural Cycles con Apple Watch, dovresti iniziare con Apple Watch all'inizio di un nuovo ciclo mestruale.

Come usare

Seguire il manuale utente fornito da Apple per misurare la temperatura durante la notte. La temperatura verrà automaticamente trasferita a Natural Cycles. Al mattino, segui questi passaggi per ottenere il tuo stato di fertilità per la giornata:

1. Aprite l'applicazione Natural Cycles e aggiungete eventuali altri dati, come i risultati del test LH o le mestruazioni.
2. Controlla il tuo stato di fertilità aggiornato nell'app Natural Cycles
3. Controllate lo stato di fertilità aggiornato del giorno nell'app Natural Cycles.

Nota: non utilizzare i valori di temperatura forniti da Apple Watch per prendere decisioni mediche (es: diagnosticare la febbre).

Nota: se soffri di una condizione che influisce sulla temperatura cutanea notturna, non è consigliabile utilizzare Apple Watch come strumento di misura della temperatura per Natural Cycles .

Nota: se per qualsiasi motivo devi cambiare il tuo Apple Watch, dovresti iniziare a utilizzare il nuovo dispositivo all'inizio del ciclo mestruale.

Quando escludere i dati sulla temperatura

Alcune circostanze potrebbero influenzare i tuoi dati. Ciò può rendere più difficile per l'algoritmo monitorare il tuo

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

Natural Cycles products

Natural Cycles offers four modes for our users to choose from depending on their fertility goal:

- NC° Birth Control - for preventing pregnancy
- NC° Plan Pregnancy - for increasing chances of conception
- NC° Follow Pregnancy - for monitoring the course of a pregnancy
- NC° Postpartum - for recovering from childbirth

These four modes can be chosen by the user prior to signing up and then within the app, if the user would like to switch between modes.

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

1. With thermometer: Measure your temperature when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Thermometer' section
With Oura Ring: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Oura Ring' section.
With Apple Watch: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Apple Watch' section.

ciclo. Per aiutare il nostro algoritmo a conoscere il tuo ciclo e a individuare con precisione l'ovulazione, utilizza la funzione "Escludi temperatura" nell'app se:

- Si accusano i postumi da sbornia
- Si sta male

Escludete i dati relativi alla variazione di temperatura solo se ritenete che ci sia stato qualcosa di insolito per voi e che per questo motivo vi sentite diversi questa mattina.

Anche i farmaci possono influenzare la temperatura. Se si assumono regolarmente farmaci antipiretici (sostanze che riducono la febbre), vale la pena di consultare il medico per scoprire il loro impatto sulla temperatura cutanea.

I prodotti di Natural Cycles

Natural Cycles offre ai nostri utenti quattro modalità tra cui scegliere in base al 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 di una gravidanza
- NC° Postpartum - per riprendersi dal parto

L'utente può scegliere queste quattro modalità prima di registrarsi e poi all'interno dell'app, se desidera passare da una modalità all'altra.

Contraccezione: NC° Birth Control

Come funziona

La tua routine mattutina quotidiana con Natural Cycles è la seguente:

1. Con termometro: Misura la tua temperatura al risveglio come descritto nella sezione 'Natural Cycles e Termometro'
Con Oura Ring: sincronizza i tuoi dati al risveglio come descritto nella sezione "Natural Cycles e Oura Ring".
Con Apple Watch: sincronizza i tuoi dati al risveglio come descritto nella sezione "Natural Cycles e Apple Watch".

2. Add your temperature (if using a thermometer) and whether you have your period into the app. The view to add data will automatically open, or you can press the '+' icon in the top right-hand corner. You can also add additional data, such as the result of ovulation (LH) test. Once you save today's data, the app will calculate your status for the day.
3. Check your fertility status for the day - every day. The app will provide your fertility status directly after your first set of data is entered. Your status for the day is displayed in red and green colors throughout the app.



Green = Not fertile

Green days indicate you are not fertile and can have sex without protection. Green days are indicated by a green outlined circle with the words "Not fertile" inside.



Red = Use protection

Red days indicate you are likely to be fertile and at risk of becoming pregnant. Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain in order to prevent a pregnancy. Red days are indicated by a red outlined circle with the words "Use protection" inside.

The app will indicate your ovulation as well as when you have entered and are expected to have your period. The application also shows predictions for upcoming days and months. The predictions may change and should not be used as the final result, which is why you should check your status for the day - every day.

Summary of clinical studies - how effective is Natural Cycles for contraception?

Natural Cycles is 93% effective under typical use. Under perfect use, i.e. if you never have unprotected intercourse

2. Aggiungete all'app la vostra temperatura (se usate un termometro) e se avete le mestruazioni. Si aprirà automaticamente la vista per aggiungere i dati, oppure si può premere l'icona "+" nell'angolo in alto a destra. È anche possibile aggiungere altri dati, come il risultato del test di ovulazione (LH). Una volta salvati i dati del giorno, l'applicazione calcolerà il vostro stato per il giorno.
3. Controlla il tuo stato di fertilità per il giorno - ogni giorno. L'app fornirà il tuo stato di fertilità direttamente dopo l'inserimento del primo set di dati. Il tuo stato per la giornata viene visualizzato nei colori rosso e verde in tutta l'app.



Verde = Non fertile

I giorni verdi indicano che non sei fertile e puoi fare sesso senza protezione. I giorni verdi sono indicati da un cerchio verde con le parole "Non fertile" all'interno



Rosso = Usa protezione

I giorni rossi indicano che è probabile che tu sia fertile e a rischio di rimanere incinta. Usare protezioni (come preservativi o un'altra forma di protezione barriera) o astenersi per prevenire una gravidanza. I giorni rossi sono indicati da un cerchio rosso con le parole "Usa protezione" all'interno.

L'app indicherà la tua ovulazione e quando sei entrato e dovresti avere il ciclo. L'applicazione mostra anche le previsioni per i prossimi giorni e mesi. Le previsioni possono cambiare e non dovrebbero essere utilizzate come risultato finale, motivo per cui dovresti controllare il tuo stato per il giorno - ogni giorno.

Riepilogo degli studi clinici: quanto è efficace Natural Cycles per la contraccezione?

Natural Cycles è efficace al 93% in condizioni di utilizzo tipico. In condizioni di uso perfetto, cioè se non hai mai

on red days, Natural Cycles is 98% effective.

Clinical studies have been conducted in order to evaluate the effectiveness of Natural Cycles for contraception. The current version of the algorithm (v.3) has been investigated on 15,570 women (on average 29 years old). At the end of the study, the following commonly used failure rates were determined:

1. The app has a method failure rate of 0.6, which is a measurement of how often the app incorrectly displays a green day when the woman is actually fertile and gets pregnant after having unprotected intercourse on this green day. This means that 0.6 out of 100 women who use the app for one year get pregnant due to this type of failure.
2. The app has a perfect use Pearl Index of 1, which means that 1 out of 100 women who use the app for one year and who get pregnant will do so either because:
 - a. They had unprotected intercourse on a green day that was falsely attributed as non-fertile (i.e., method failure); or
 - b. They had protected intercourse on a red day, but the chosen method of contraception failed.
3. The app has a typical use Pearl Index of 6.5, which means that in total 6.5 women out of 100 get pregnant during one year of use due to all possible reasons (e.g. falsely attributed green days, having unprotected intercourse on red days, and failure of the contraceptive method used on red days).

Summary of clinical data from 15,570 women on the effectiveness of Natural Cycles of the current algorithm version.

Algorithm Version	v.3
-------------------	-----

avuto rapporti non protetti nei giorni rossi, Natural Cycles è efficace al 98%.

Sono stati condotti studi clinici per valutare l'efficacia di Natural Cycles per la contraccezione. L'attuale versione dell'algoritmo (v.3) è stata studiata su 15.570 donne (in media 29 anni). Alla fine dello studio, sono stati determinati i seguenti tassi di fallimento comunemente usati:

1. L'app ha un tasso di fallimento del metodo di 0,6, che è una misura della frequenza con cui l'app visualizza erroneamente un giorno verde quando la donna è effettivamente fertile e rimane incinta dopo aver avuto rapporti sessuali non protetti in questo giorno verde. Ciò significa che 0,6 donne su 100 che utilizzano l'app per un anno rimangono incinte a causa di questo tipo di insuccesso.
2. L'app ha un indice di perla d'uso perfetto pari a 1, il che significa che 1 donna su 100 che utilizza l'app per un anno e che rimane incinta lo farà perché:
 - a. Hanno avuto rapporti non protetti in una giornata verde che è stata erroneamente attribuita come non fertile (cioè, fallimento del metodo); o
 - b. Avevano rapporti protetti in una giornata rossa, ma il metodo contraccettivo scelto fallì.
3. L'app ha un indice di perla d'uso tipico di 6,5, il che significa che in totale 6,5 donne su 100 rimangono incinte durante un anno di utilizzo a causa di tutte le possibili ragioni (ad esempio giorni verdi falsamente attribuiti, rapporti non protetti nei giorni rossi e fallimento di il metodo contraccettivo utilizzato nei giorni rossi).

Riepilogo dei dati clinici di 15.570 donne sull'efficacia di Natural Cycles dell'attuale versione dell'algoritmo.

Algoritmo	v.3
-----------	-----

Study Date Range	Sept 2017 - Apr 2018
# women	15,570
Exposure time (Women-years)	7,353
# pregnancies [worst-case]	475 [584]
Typical use PI (95% confidence interval) [worst-case]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Method failure rate (95% confidence interval)	0.6 (0.4-0.8)

Effectiveness of Natural Cycles for two subgroups - women who used hormonal contraception within 60 days prior to using the app and women who did not use hormonal contraception within 12 months prior to using the app.

Subgroup	Typical Use PI (95% confidence interval)
Recent Hormonal Contraception 3779 women	8.6 % (7.2-10.0)
No Hormonal Contraception 8412 women	5.0 % (4.3-5.7)

You can find an overview of the effectiveness of different contraceptive methods in the Appendix of this manual. This will help you to understand the expected effectiveness of all forms of contraception.

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

Type of Contraception	When can you start Natural Cycles?
The Pill (Combined, Medium or Mini)	We recommend that you finish all the active pills of your packet. You can start using Natural Cycles as soon as you finish.

Versione	settembre 2017 -
# donne	15,570
Tempo di esposizione (donne-anni)	7,353
# gravidanze [caso peggiore]	475 [584]
Uso tipico PI (intervallo di confidenza 95%) [caso peggiore]	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 contraccettivi ormonali nei 60 giorni precedenti l'utilizzo dell'app e donne che non hanno utilizzato contraccettivi ormonali nei 12 mesi precedenti l'utilizzo dell'app.

Sottogruppo	Uso tipico PI (intervallo di confidenza 95%)
Contraccezione ormonale recente 3779 donne	8.6 % (7.2-10.0)
Nessuna contraccezione ormonale 8412 donne	5.0 % (4.3-5.7)

È possibile trovare una panoramica dell'efficacia dei diversi metodi contraccettivi nell'appendice di questo manuale. Questo ti aiuterà a capire l'efficacia attesa di tutte le forme di contraccezione.

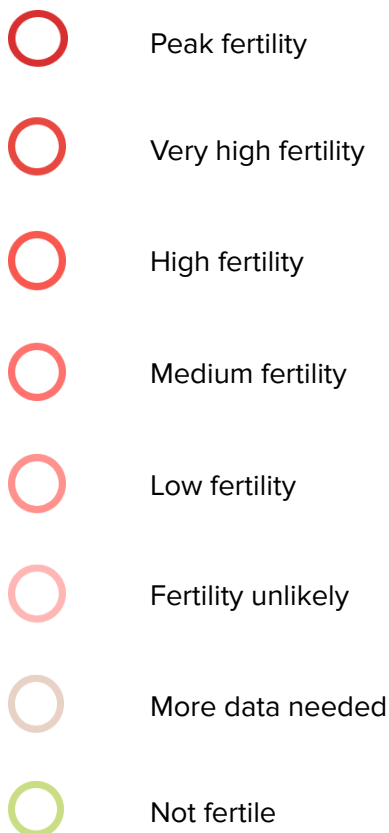
Istruzioni se stai interrompendo la contraccezione ormonale

Tipo di contraccezione	Quando puoi iniziare Natural Cycles?
La Pillola (Combinata, Media o Mini)	Ti consigliamo di completare tutte le pillole attive della confezione. Puoi iniziare a utilizzare Natural Cycles non appena hai finito. Avrai un numero elevato di giorni

	You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.		rossi per cominciare, ma questo migliorerà nel tempo.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	IUD ormonale (dispositivo intrauterino)	Puoi iniziare a utilizzare Natural Cycles il giorno dopo che è stato rimosso.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Impianto contraccettivo	Puoi iniziare a utilizzare Natural Cycles il giorno dopo che è stato rimosso.
Hormonal Patch, Hormonal Contraceptive Ring	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to begin with this but this will improve over time.	Patch ormonale, anello contraccettivo ormonale	Puoi iniziare a utilizzare Natural Cycles il giorno dopo che è stato rimosso. Avrai un numero elevato di giorni rossi per iniziare, ma questo migliorerà nel tempo.
Contraceptive Injection	You can start using Natural Cycles when the effect of the injection has worn off. This takes 8-13 weeks depending on which injection you had.	Iniezione contraccettiva	Puoi iniziare a usare Natural Cycles quando l'effetto dell'iniezione è svanito. Questo richiede 8-13 settimane a seconda dell'iniezione che hai fatto.
If you are discontinuing hormonal contraception you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered in the app as “period”. Note: a copper IUD does not contain hormones and does therefore not inhibit ovulation. You can thus use Natural Cycles alongside a copper IUD to get insights on your body and menstrual cycle without having to use a barrier method on red days. If you become pregnant on Natural Cycles If your period is overdue and your temperature does not drop, you may be pregnant and the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy. If the test is positive, please talk to your doctor and indicate it in the app.		Se stai interrompendo la contraccezione ormonale potresti prima avvertire un'emorragia da sospensione, che è molto più leggera del tuo vero ciclo mestruale. Normalmente avrai il tuo vero ciclo poche settimane dopo. L'emorragia da sospensione non deve essere inserita nell'app come "periodo". Nota: uno IUD in rame non contiene ormoni e quindi non inibisce l'ovulazione. Puoi quindi utilizzare Natural Cycles insieme a uno IUD di rame per ottenere approfondimenti sul tuo corpo e sul ciclo mestruale senza dover utilizzare un metodo di barriera nei giorni rossi. Se rimani incinta il Natural Cycles Se il tuo ciclo è in ritardo e la tua temperatura non scende, potresti essere incinta e l'app ti incoraggerà a fare 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

When you are planning a pregnancy, select Natural Cycles° Plan Pregnancy while signing up in the app. If you are already signed into the app, you can go to the settings page and choose NC° Plan Pregnancy . In this mode, your fertility is displayed as a scale, so you can identify the days you are most likely to become pregnant. The same morning routine as in NC° Birth Control mode applies here as well - measure, add or sync data and check your fertility status.



When you're planning a pregnancy, we recommend taking LH tests since the occurrence of LH coincides with your most fertile days. If your period is overdue and your temperature does not drop, the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy.

NC° Plan Pregnancy

Quando stai pianificando una gravidanza, seleziona NC° Plan Pregnancy durante la registrazione nell'app. Se hai già effettuato l'accesso all'app, puoi andare alla pagina delle impostazioni e scegliere NC° Plan Pregnancy . In questa modalità, la tua fertilità viene visualizzata come una scala, in modo da poter identificare i giorni in cui è più probabile che tu rimanga incinta. Anche qui si applica la stessa routine mattutina della modalità NC° Birth Control: misura, aggiungi dati e controlla il tuo stato di fertilità.



Quando stai pianificando una gravidanza, ti consigliamo di eseguire il test dell'LH poiché la presenza di LH coincide con i tuoi giorni più fertili. Se il tuo ciclo è in ritardo e la tua temperatura non scende, l'app ti incoraggerà a fare un test di gravidanza per confermare la gravidanza.

NC° Follow Pregnancy

Once you are pregnant, the app can be used as a pregnancy calendar and you can follow your weekly development and the development of your baby.

NC° Postpartum

After you have given birth, you have the option to enter NC° Postpartum mode. NC° Postpartum guides you through the physical and mental recovery of childbirth with resources tailored to help support your overall health and well-being during this temporary transitional phase. While taking your temperature is not required, measuring is encouraged as it helps our algorithm detect when your fertility returns so you can better prepare. Until the NC° app detects your ovulation, it will give you Red Days. You can exit the NC° Postpartum mode at any time.

Demo Mode

In Demo Mode you can see how the app could look with a few cycles of data, but you cannot add any of your own data. This is for demonstration purposes only, demo mode cannot provide you with any fertility information.

If you are currently on hormonal contraception you will access the app in Demo Mode. Once you stop using hormonal contraception you can then easily access the full version of the app. The app will now function for contraception or for planning a pregnancy.

Problems/ Troubleshooting

If you cannot access the application, the application is malfunctioning, or if you suspect something is wrong with your current fertility status, please follow the steps below:

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.

NC° Follow Pregnancy

Una volta che sei incinta, l'app può essere utilizzata come calendario della gravidanza e puoi seguire il tuo sviluppo settimanale e lo sviluppo del tuo bambino.

NC° Postpartum

Dopo aver partorito, hai la possibilità di entrare in modalità NC° Postpartum. NC° Postpartum ti guida attraverso il recupero fisico e mentale del parto con risorse su misura per aiutarti a supportare la tua salute e il tuo benessere generale durante questa fase di transizione temporanea. Sebbene non sia obbligatorio prendere la temperatura, è consigliabile misurarla perché aiuta il nostro algoritmo a rilevare quando torna la fertilità, così puoi prepararti meglio. Finché l'app NC° non rileva la tua ovulazione, ti darà i Giorni Rossi. Puoi uscire dalla modalità NC° Postpartum in qualsiasi momento.

Modalità demo

In modalità demo puoi fare un tour dell'app. Questo è solo a scopo dimostrativo, la modalità demo non può fornire alcuna informazione sulla fertilità.

Se sei attualmente in contraccezione ormonale, accederai all'app in modalità demo. Una volta che smetti di usare la contraccezione ormonale, puoi accedere facilmente alla versione completa dell'app. L'app ora funzionerà per la contraccezione o per pianificare una gravidanza.

Problemi/risoluzione dei problemi

Se non riesci ad accedere all'applicazione, l'applicazione non funziona correttamente o se sospetti che ci sia qualcosa di sbagliato nel tuo attuale stato di fertilità, segui i passaggi seguenti:

1. Utilizzare una protezione, come un preservativo o un'altra forma di barriera protettiva, fino a quando l'errore non viene corretto.

2. Please contact our service desk via help.naturalcycles.com and our trained support agents will assist you.
3. Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or indirectly led, might have led or might lead to any of the following:
 - a. the death of a patient, user or other person,
 - b. the temporary or permanent serious deterioration of a patient's, user's or other person's state of health,
 - c. a serious public health threat;

Application Overview

Your fertility status for the day is shown through different views within the app.

Calendar tab

This tab provides the overview of today's fertility and gives insights into the data logged in the past through various views as described below.

Today view

On this screen, you will get all of the info you need in one glance. A screen to enter your temperature pops up automatically when you open your app in the morning. Once you've entered your data, your fertility status will appear as a colored circle. Below the circle, you will see the weekly predictions and additional information. You can add or update your input data, such as temperature, period, or LH tests, at any time by tapping the '+' icon.

Month view

Tap the "Month" tab in the calendar view to access the monthly view. Here you can see your predicted red and green days for the month, as well as when you are predicted to ovulate and have your period. These may change over time, so you should only rely on the information provided in the "Today" view for contraceptive or pregnancy planning purposes. You can easily access your past data by tapping on any past day.

2. Contatta il nostro service desk tramite help.naturalcycles.com e i nostri agenti di supporto qualificati ti assisteranno.
3. Gli incidenti gravi che coinvolgono questo dispositivo devono essere segnalati sia a Natural Cycles che all'autorità competente nel tuo paese. Per "incidente grave" si intende qualsiasi incidente che, direttamente o indirettamente, ha portato, potrebbe aver portato o potrebbe comportare uno dei seguenti eventi:
 - d. la morte di un paziente, utente o altra persona,
 - e. il grave deterioramento temporaneo o permanente dello stato di salute del paziente, dell'utente o di altre persone,
 - f. una grave minaccia per la salute pubblica;

Panoramica dell'applicazione

Il tuo stato di fertilità per il giorno viene mostrato attraverso diverse visualizzazioni all'interno dell'app.

Scheda Calendario

Questa scheda fornisce una panoramica della fertilità odierna e fornisce approfondimenti sui dati registrati in passato attraverso varie visualizzazioni come descritto di seguito.

Vista oggi

In questa schermata, otterrai tutte le informazioni di cui hai bisogno in un colpo d'occhio. Una schermata per inserire la temperatura si apre automaticamente quando apri l'app al mattino. Una volta inseriti i dati, il tuo stato di fertilità apparirà come un cerchio colorato con informazioni aggiuntive all'interno. Sotto il cerchio, vedrai i pronostici settimanali. Puoi aggiungere o aggiornare i tuoi dati di input, come temperatura, ciclo o test LH, in qualsiasi momento toccando l'icona '+'.

Vista mese

Tocca la scheda "Mese" nella vista del calendario per accedere alla vista mensile. Qui puoi vedere i giorni rossi e verdi previsti per il mese, così come quando si prevede l'ovulazione e il ciclo. Questi possono cambiare nel tempo, quindi dovresti fare affidamento solo sulle informazioni

Graph view

The graph is a visualization of your temperature curve which will continue to develop as you measure throughout your cycle. Information about ovulation, period, and fertile days is also visible. Swipe from left to right to view your past cycles, and zoom in and out to compare them to each other. You can also access the compare mode to compare your period and cycle length, temperature variation, ovulation window and day, and tracker graph.

Top menu

Under the top menu, you can access and manage all the information regarding your personal profile, the app and privacy settings, and your account including subscriptions. Here you can also manage whether or not you will get reminders about when to use protection, take an LH test, expect PMS, measure your temperature and check your breasts. Note that you must enable Natural Cycles to send you push notifications in your device settings to receive these.

Offline mode

When you are offline you can continue to add your temperature and other data to the app. When offline, the app does not calculate your fertility status. Instead, the app will show an orange outlined circle indicating your status as "Use protection". Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain until you are back online and the app has calculated today's fertility status.

Platform description

Natural Cycles Application Version: 5.0.0 and onwards

Medical Device version: D

Devices that may be used to access the application:

fornite nella vista "Oggi" per scopi contraccettivi o di pianificazione della gravidanza. Puoi accedere facilmente ai tuoi dati passati toccando qualsiasi giorno passato.

Vista grafico

Il grafico è una visualizzazione della curva della temperatura, che continuerà a svilupparsi con le misurazioni durante il ciclo. Sono visibili anche informazioni sull'ovulazione, sulle mestruazioni e sui giorni fertili. Passare il dito da sinistra a destra per visualizzare i cicli precedenti e toccare "3 cicli" o "6 cicli" per confrontarli tra loro. È anche possibile accedere alla modalità di confronto per confrontare la durata del periodo e del ciclo, la variazione della temperatura e la finestra e il giorno dell'ovulazione.

Menu superiore

Nel menu in alto è possibile accedere e gestire tutte le informazioni relative al proprio profilo personale, all'app e alle impostazioni sulla privacy, nonché al proprio account, compresi gli abbonamenti. Qui potete anche gestire se ricevere o meno promemoria su quando usare la protezione, fare un test LH, prevedere la sindrome premestruale, misurare la temperatura e controllare il seno. Si noti che per ricevere le notifiche push è necessario abilitare Natural Cycles nelle impostazioni del dispositivo.

Modalità offline

Quando si è offline si può continuare ad aggiungere la temperatura e altri dati all'app. Quando si è offline, l'applicazione non calcola lo stato di fertilità. Al contrario, l'app mostra un cerchio arancione che indica lo stato di "Usare la protezione". Usare la protezione (come il preservativo o un'altra forma di protezione di barriera) o astenersi finché non si torna online e l'app non ha calcolato lo stato di fertilità odierno.

Descrizione della piattaforma

Versione dell'applicazione Natural Cycles : 5.0.0 e successive

Versione Dispositivo Medico: D

Dispositivi che possono essere utilizzati per accedere all'applicazione:

- A mobile phone running Android OS (version 10 or above) or iOS (version 16 or above), 250 kbps or faster internet.
- A computer or tablet with an Internet browser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps or faster internet.

Accessing the Instructions for Use

The Instructions for Use can be found online on the Natural Cycles website (<https://naturalcycles.app/IFU>) and in your app under the “Regulatory” page.

If you would like a paper copy of the Instructions for Use we will send you one at no cost. Contact customer support with your request.

Cease using Natural Cycles

When you sign up for Natural Cycles, whether it's for a Monthly or Yearly subscription, you will need to cancel it if you don't want your subscription to be automatically renewed for the next renewal period. Cancellation of your subscription must be done at least 24 hours before the subscription is scheduled to be renewed. Please refer to help.naturalcycles.com for a full description on how to cancel your subscription successfully. Please refer to our Privacy policy for further information on how Natural Cycles processes your data.

Security

Natural Cycles maintain a high security and data privacy level in our application. The application is monitored for security events and data breaches. If a security event or data breach should occur, the issue will be contained and resolved with urgency according to our established processes and you as a user will receive the information you need regarding your continued safe and secure use of the application.

It is strongly recommended that you choose a strong password to protect your account from unauthorized use. While not recommended, if you should choose to share your login with somebody, you do so at your own risk. Keep in mind that you can always revoke access by changing the

- Un telefono cellulare con sistema operativo Android (versione 10 o successiva) o iOS (versione 16 o successiva), Internet a 250 kbps o più veloce.
- Un computer o tablet con un browser Internet: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps o Internet più veloce.

Accesso alle istruzioni per l'uso

Le istruzioni per l'uso sono disponibili online sul sito Web Natural Cycles (<https://naturalcycles.app/IFU>) e nella tua app alla pagina "Regolamento". Se desideri una copia cartacea delle Istruzioni per l'uso, te ne invieremo una gratuitamente. Contatta l'assistenza clienti con la tua richiesta.

Smetti di usare Natural Cycles

Quando ti iscrivi a Natural Cycles, che si tratti di un abbonamento mensile o annuale, dovrai annullarlo se non desideri che l'abbonamento venga rinnovato automaticamente per il prossimo periodo di rinnovo. L'annullamento dell'abbonamento deve essere effettuato almeno 24 ore prima del rinnovo programmato dell'abbonamento. Fare riferimento a help.naturalcycles.com per una descrizione completa su come annullare correttamente l'abbonamento. Si prega di fare riferimento alla nostra Informativa sulla privacy per ulteriori informazioni su come Natural Cycles elabora i tuoi dati.

Sicurezza

Natural Cycles mantenere un elevato livello di sicurezza e riservatezza dei dati nella nostra applicazione. L'applicazione è monitorata per eventi di sicurezza e violazioni dei dati. Se dovesse verificarsi un evento di sicurezza o una violazione dei dati, il problema verrà contenuto e risolto con urgenza secondo i nostri processi stabiliti e tu come utente riceverai le informazioni di cui hai bisogno riguardo al tuo uso continuo e sicuro dell'applicazione.

Si consiglia vivamente di scegliere una password complessa per proteggere il proprio account dall'uso non autorizzato. Sebbene non sia raccomandato, se dovessi scegliere di condividere il tuo accesso con qualcuno, lo fai a tuo rischio.

password to your account and contacting support in order to close existing sessions.

Watch out for emails or messages asking you to provide your Natural Cycles login details. Natural cycles will not usually send you emails asking for your password, unless you have initiated this process yourself via support or a password reset.

General information

Explanation of symbols



Manufacturer

CE 0123 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

Customer support:

help.naturalcycles.com

Device Name:

Natural Cycles

We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.

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 Natural Cycles dettagli di accesso. Natural Cycles di solito non ti invierà email per chiedere la tua password, a meno che tu non abbia avviato tu stesso questo processo tramite il supporto o una reimpostazione della password.

Informazione Generale

Spiegazione dei simboli



Produttore

CE 0123 Marchio CE



Attenzione



Manuale dell'utente/Istruzioni per l'uso

Dichiarazione di conformità CE

Nome del produttore:

NaturalCycles Nordic AB

Indirizzo del produttore:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stoccolma
Svezia

Servizio Clienti:

help.naturalcycles.com

Nome del dispositivo:

Natural Cycles

Dichiariamo che questo prodotto soddisfa tutti i requisiti

Date of publication: March 2025	applicabili del Regolamento (UE) 2017/745 per i dispositivi medici (MDR) e reca il marchio CE0123.
Document version: EU v2.23	Data di pubblicazione: Marzo 2025 Versione del documento: IT v2.23

APPENDIX: This table provides information about the effectiveness of different contraceptive methods ranging from least effective to most effective under typical use.
Reference: Contraceptive Technology (Table 26 - 1). 21st Edition, 2018.

Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year of typical use and the first year of perfect use of contraception and the percentage continuing use at the end of the first year. United States.			
Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year ³
	Typical use ¹	Perfect use ²	
No method ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	21	16	42
Female Condom ⁶	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm ⁷	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods ⁸	15		47
Ovulation method ⁸	23	3	
TwoDay method ⁸	14	4	
Standard Days method ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptothermal method ⁸	2	0.4	
Male condom ⁶	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67

Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100
Emergency Contraceptives: Use of emergency contraceptive pills or placement of a copper intrauterine contraceptive after unprotected intercourse substantially reduces the risk of pregnancy.			
Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, temporary method of contraception.⁹			

1 Among typical couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any reason other than pregnancy. Estimates of the probability of pregnancy during the first year of typical use for fertility awareness-based methods, withdrawal, the male condom, the pill, and Depo-Provera are taken from the 2006–2010 National Survey of Family Growth (NSFG) corrected for under-reporting of abortion. See the text for the derivation of estimates for the other methods.

2 Among couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time) and who use it perfectly (both consistently and correctly), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. See the text for the derivation of the estimate for each method.

3 Among couples attempting to avoid pregnancy, the percentage who continue to use a method for 1 year.

4 This estimate represents the percentage who would become pregnant within 1 year among women now relying on reversible methods of contraception if they abandoned contraception altogether. See text.

5 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg suppository, 100 mg film.

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly.

8 About 80% of segments of FABM use in the 2006–2010 NSFG were reported as calendar rhythm. Specific FABM methods are too uncommonly used in the U.S. to permit calculation of typical use failure rates for each using NSFG data; rates provided for individual methods are derived from clinical studies. The Ovulation and TwoDay methods are based on evaluation of cervical mucus. The Standard Days method avoids intercourse on cycle days 8 through 19. Natural Cycles is a fertility app that requires user input of basal body temperature (BBT) recordings and dates of menstruation and optional LH urinary test results. The Symptothermal method is a double-check method based on evaluation of cervical mucus to determine the first fertile day and evaluation of cervical mucus and temperature to determine the last fertile day.

9 However, to maintain effective protection against pregnancy, another method of contraception must be used as soon as menstruation resumes, the frequency or duration of breastfeeds is reduced, bottle feeds are introduced, or the baby reaches 6 months of age.

Version History / Cronologia delle versioni

Version / Versione	Date / Data	Description (English)	Descrizione (Italiano)
2.19	2023-07-25	Updated iOS requirement, medical device, app version, and release date. Added Apple Watch instructions. Not safety-related.	Aggiornato il requisito iOS, versione del dispositivo medico, versione dell'app e data di rilascio. Aggiunte le istruzioni per l'uso con Apple Watch. Non riguarda la sicurezza.
2.20	2024-05-02	Added info about NC° Postpartum Mode. Not safety-related.	Aggiunte informazioni sulla modalità NC° Postpartum. Non riguarda la sicurezza.
2.21	2024-09-24	Added Apple Watch 10 as a compatible temperature source. Not safety-related.	Aggiunto Apple Watch 10 come fonte di temperatura compatibile. Non riguarda la sicurezza.
2.22	2024-10-24	Added Oura Ring Gen 4. Updated OS requirements (Android 10+, iOS 16+). Not safety-related.	Aggiunto Oura Ring Gen 4. Aggiornati i requisiti di sistema (Android 10+, iOS 16+). Non riguarda la sicurezza.
2.23	2025-03-07	Added URL for Natural Cycles IFU. Not safety-related.	Aggiunto l'URL per accedere all'IFU di Natural Cycles. Non riguarda la sicurezza.