

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 (contraccuzione) 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 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 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 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 contracccezione ormonale . Possono essere necessari diversi cicli dopo aver interrotto la contracccezione 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, dovreste 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 contracccezione 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. 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" , "Natural Cycles e NC° Band", 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 NC° Band, 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 NC° Band, un ring Oura (Gen2, Gen3 o Gen4) o un Apple Watch con sensori di temperatura (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 o SE3).

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 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

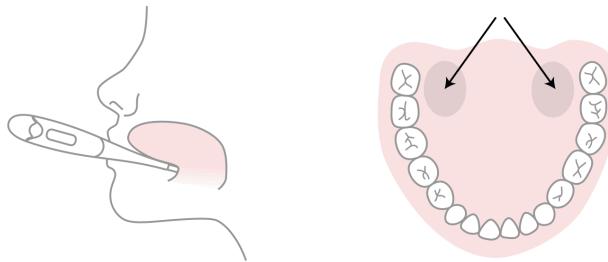
Come misurare

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.

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 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)
- Sentirti male

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

Natural Cycles e NC° Band

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 NC° Band. Se si sta passando dall'uso di Natural Cycles con un termometro all'uso di Natural Cycles con NC° Band, si dovrebbe iniziare con NC° Band all'inizio di un nuovo ciclo .

Come utilizzare

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

1. Sincronizza il tuo NC° Band con l'app Natural Cycles.
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: NC° Band 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 NC° Band 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.

I prodotti di Natural Cycles

Natural Cycles offre ai nostri utenti cinque 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
- NC° Perimenopause - per decodificare e affrontare il cambiamento della menopausa

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

Contracezione: 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. 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 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
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%)	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
[caso peggiore] (intervallo di confidenza 95%)	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%)
Contracezione 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 rossi per cominciare, ma questo migliorerà nel tempo.
IUD ormonale (dispositivo intrauterino)	Puoi iniziare a utilizzare Natural Cycles il giorno dopo che è stato rimosso.
Impianto contraccettivo	Puoi iniziare a utilizzare Natural Cycles il giorno dopo che è stato rimosso.
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.
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.

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

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

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.

NC° Perimenopause

Man mano che ti avvicini alla transizione verso la menopausa, puoi attivare la modalità NC° Perimenopause. Quando le utenti entrano in questa modalità, l'Algoritmo NC° Menopause analizza i dati per aiutare a individuare la fase della perimenopausa in cui con maggiore probabilità si trovano. NC° Perimenopause offre check-in quotidiani per monitorare sintomi, sanguinamento, temperature e altri dati, così da fornire informazioni giornaliere basate su ciò che inserisci. In questa modalità puoi visualizzare i cambiamenti e le tendenze del ciclo e scaricare i dati in PDF da condividere con il medico. L'accesso a NC° Perimenopause è disponibile a prescindere dalle esigenze legate al contraccettivo.

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. 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:
 - a. la morte di un paziente, utente o altra persona,
 - b. il grave deterioramento temporaneo o permanente dello stato di salute del paziente, dell'utente o di altre persone,
 - c. 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 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:

- Un telefono cellulare con sistema operativo Android (versione 11 o successiva) o iOS (versione 17 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 mantiene 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. 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.

Conformità normativa

NC° Birth Control e NC° Plan Pregnancy sono modalità di software per dispositivi medici ai sensi del Regolamento (UE) 2017/745 sui dispositivi medici (MDR). Tutte le altre modalità nell'applicazione Natural Cycles sono designate come modalità di benessere in base alla loro funzionalità.

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 applicabili del Regolamento (UE) 2017/745 per i dispositivi medici (MDR) e reca il marchio CE0123.

Data di pubblicazione: Dicembre 2025

Versione del documento:

IT v2.26

Version History / Cronologia delle versioni

Version / Versione	Date / Data	Descrizione (Italiano)
2.19	2023-07-25	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	Aggiunte informazioni sulla modalità NC° Postpartum. Non riguarda la sicurezza.
2.21	2024-09-24	Aggiunto Apple Watch 10 come fonte di temperatura compatibile. Non riguarda la sicurezza.
2.22	2024-10-24	Aggiunto Oura Ring Gen 4. Aggiornati i requisiti di sistema (Android 10+, iOS 16+). Non riguarda la sicurezza.
2.23	2025-03-07	Aggiunto l'URL per accedere all'IFU di Natural Cycles. Non riguarda la sicurezza.
2.24	2025-05-18	Aggiunte istruzioni su come utilizzare Natural Cycles con l'opzione hardware NC° Band. La modifica non è necessaria per motivi di sicurezza.
2.25	2025-09-18	Aggiunte informazioni sulla modalità NC° Perimenopausa. Aggiornati i requisiti minimi di sistema alla versione 11 e successive per il sistema operativo Android. La modifica non è necessaria per motivi di sicurezza.
2.26	2025-12-03	Aggiunti i modelli più recenti di Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 o SE3) come fonti di temperatura compatibili per l'applicazione Natural Cycles. Aggiornati i requisiti minimi del sistema operativo alla versione 17 e successive per iOS. Aggiornati i colori di fertilità di NC° Birth Control e NC° Plan Pregnancy. Aggiunta una precisazione su quali modalità dell'app Natural Cycles sono dispositivi medici e quali sono funzionalità di benessere. La modifica non è necessaria per motivi di sicurezza.