

# 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 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:
  - o 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.
  - o **Se hai condizioni mediche che portano a cicli irregolari come la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) o condizioni correlate alla tiroide .**
  - o **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. 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", "Natural Cycles e Garmin", 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](http://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, una NC° Band, un Oura Ring, un Apple Watch o un Garmin Watch

Per cominciare, avrai bisogno di un termometro basale orale. I termometri basali sono più precisi dei normali termometri per la febbre e mostrano due decimali (ad es. 36,72°C).

In alternativa, puoi usare una NC° Band, un Oura Ring (Gen2, Gen3 o Gen4), un Apple Watch con sensori di temperatura (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 o SE3) oppure un Garmin Watch (Enduro™ 3, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, tactix® 8, quantix® 8, quantix® 8 Pro, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1).

## 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](http://shop.naturalcycles.com) o dall'interno dell'app stessa.

## Natural Cycles e termometro

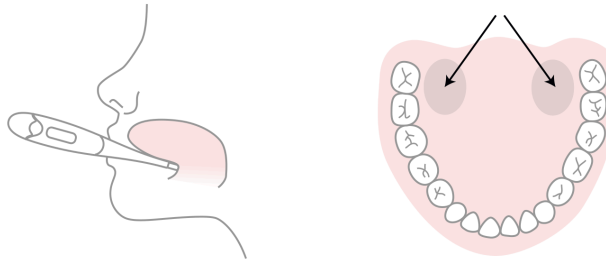
### Come misurare

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)
- Sentirsi 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.

## Natural Cycles e Garmin

Come configurare

Dopo aver effettuato il primo accesso all'app Natural Cycles, verrai indirizzata automaticamente al flusso di connessione, che ti guiderà nella configurazione della sincronizzazione tra Natural Cycles e il tuo account Garmin. Se stai passando dall'utilizzo di Natural Cycles con un altro dispositivo di misurazione a Natural Cycles con Garmin, dovresti passare al dispositivo indossabile Garmin all'inizio delle tue mestruazioni.

Come si usa

Segui il manuale utente fornito da Garmin per misurare la temperatura durante la notte. Al mattino, apri Garmin Connect per sincronizzare i dati e la tua temperatura verrà trasferita automaticamente a Natural Cycles. Segui questi passaggi per conoscere il tuo stato di fertilità per la giornata:

- Apri l'app Natural Cycles e aggiungi altri dati, come i risultati del test LH o le mestruazioni.
- Controlla il tuo stato di fertilità aggiornato per oggi nell'app Natural Cycles

Nota: non utilizzare i valori di temperatura forniti dal dispositivo indossabile Garmin per prendere decisioni mediche (ad esempio: diagnosticare la febbre).

Nota: se hai una condizione che influisce sulla temperatura cutanea notturna, non è consigliato utilizzare il dispositivo Garmin come fonte di dati per Natural Cycles.

Nota: se devi sostituire il tuo dispositivo Garmin per qualsiasi motivo, inizia a usare il nuovo dispositivo all'inizio delle tue mestruazioni.

### Quando escludere i dati di temperatura

Alcune circostanze possono influenzare i tuoi dati, rendendo più difficile per l'algoritmo monitorare il tuo ciclo. Per aiutare l'algoritmo a conoscere il tuo ciclo e individuare con precisione l'ovulazione, usa la funzione "Escludi temperatura" nell'app se:

1. Sentirti con i postumi della sbornia
2. Nausea

Escludi i dati sulla variazione della temperatura solo se ritieni che qualcosa fosse fuori dall'ordinario per te e ti senti diversa questa mattina a causa di ciò.

Anche i farmaci possono influenzare la tua temperatura. Se assumi farmaci regolarmente o antipiretici (sostanze che riducono la febbre), ti consigliamo di consultare il tuo medico per capire come possono influire 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.

## Contraccezione: NC° Birth Control

### Come funziona

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

3. 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".
4. 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.
5. 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.**

<b>Algoritmo</b>	v.3
<b>Versione</b>	settembre 2017 -
<b># donne</b>	15,570
<b>Tempo di esposizione (donne-anni)</b>	7,353
<b># gravidanze [caso peggiore]</b>	475 [584]
<b>Uso tipico PI (intervallo di confidenza 95%)</b>	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".

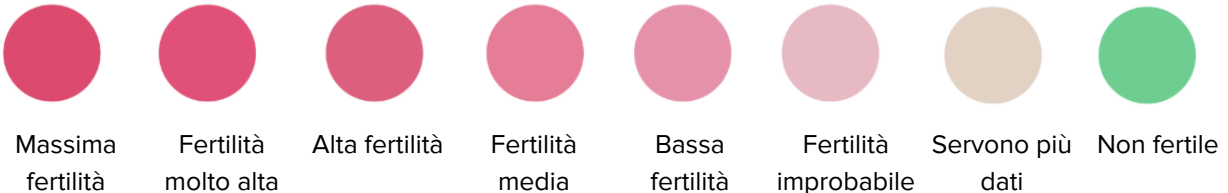
Nota: uno IUD in rame non contiene ormoni e quindi non inibisce l'ovulazione. Puoi quindi utilizzare Natural Cycles insieme a uno IUD di rame per ottenere approfondimenti sul tuo corpo e sul ciclo mestruale senza dover utilizzare un metodo di barriera nei giorni rossi.

### **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 o sincronizza la temperatura, 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](http://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 giornaliero è mostrato attraverso diverse visualizzazioni all'interno dell'app.

### Vista di oggi

Questa è la tua schermata principale, con tutto ciò di cui hai bisogno a colpo d'occhio. Mostra un cerchio colorato con il tuo stato di fertilità per il giorno corrente. Sotto, trovi le previsioni per i giorni successivi e ulteriori informazioni sulla tua fase del ciclo attuale.

### Aggiunta di dati

I dati della tua temperatura si sincronizzano automaticamente o possono essere inseriti manualmente, a seconda del dispositivo. Tocca il campo della temperatura nella scheda Oggi per aggiungere, escludere o modificare (solo per chi usa il termometro) una temperatura. Per registrare le mestruazioni, un test LH, un rapporto sessuale o altri dati, tocca il pulsante più (icona "+").

### Vista calendario

Visualizza i tuoi Giorni Verdi e Rossi previsti, l'ovulazione e le mestruazioni del mese. Queste previsioni possono cambiare man mano che vengono aggiunti nuovi dati, quindi affidati sempre alla scheda Oggi per la pianificazione contraccettiva o della gravidanza quotidiana. Puoi anche accedere facilmente ai dati passati nel calendario, toccando i singoli giorni.

### Vista grafico

Una visualizzazione della tua curva di temperatura unica, puoi usare il grafico per vedere come la finestra fertile e le mestruazioni si allineano con le variazioni di temperatura durante il tuo ciclo.

Scorri da sinistra a destra per visualizzare facilmente i cicli passati e usa lo zoom per modificare l'intervallo di tempo. Usa la vista sovrapposta per confrontare i cicli e vedere come i dati registrati si allineano con le tue informazioni.

## Modalità offline

Puoi continuare a registrare i dati anche offline, ma l'app non è in grado di calcolare il tuo stato di fertilità. In questo periodo, la scheda Oggi mostrerà un cerchio arancione e lo stato "Usa protezione." Usa un metodo di barriera (come il preservativo) o astieniti dai rapporti sessuali finché non sei di nuovo online e il tuo stato viene aggiornato.

## 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](http://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. 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](http://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: Marzo 2026

Versione del documento:

IT v2.28

APPENDICE: questa tabella fornisce informazioni sull'efficacia dei diversi metodi contraccettivi, dal meno efficace al più efficace in condizioni di uso tipico.

Riferimento: Contraceptive Technology (Tabella 26-1). 21ª edizione, 2018.

**Percentuale di donne che hanno avuto una gravidanza indesiderata durante il primo anno di uso tipico e il primo anno di uso perfetto di un contraccettivo, e percentuale di coloro che hanno continuato a usarlo al termine del primo anno. Stati Uniti.**

Metodo	% di donne che hanno avuto una gravidanza non pianificata nel primo anno di utilizzo		% di donne che continuano a usarlo dopo un anno <sup>3</sup>
	Uso tipico <sup>1</sup>	Uso perfetto <sup>2</sup>	
Nessun metodo <sup>4</sup>	85	85	
Spermicidi <sup>5</sup>	21	16	42
Preservativo femminile <sup>6</sup>	21	5	41
Coito interrotto	20	4	46
Diaframma <sup>7</sup>	17	16	57
Spugna contraccettiva	17	12	36
Donne che hanno partorito	27	20	
Donne nullipare	14	9	
Metodi basati sulla consapevolezza della fertilità <sup>8</sup>	15		47
Metodo dell'ovulazione <sup>8</sup>	23	3	
Metodo TwoDay <sup>8</sup>	14	4	
Metodo dei giorni standard <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Metodo sintotermico <sup>8</sup>	2	0.4	
Preservativo maschile <sup>6</sup>	13	2	43
Pillola combinata e minipillola	7	0,3	67
Cerotto Evra	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Contraccettivi intrauterini			
ParaGard (spirale al rame)	0.8	0.6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0.2	0,2	
Liletta (52 mg LNG)	0.1	0.1	

Mirena (52 mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Occlusione tubarica	0.5	0.5	100
Vasectomia	0,15	0.1	100

**Contracezione d'emergenza: l'uso della pillola contraccettiva d'emergenza o il posizionamento di un dispositivo intrauterino al rame dopo un rapporto vaginale non protetto riduce sostanzialmente il rischio di gravidanza.**

**Metodo dell'amenorrea da allattamento: il LAM è un metodo contraccettivo temporaneo e altamente efficace.<sup>9</sup>**

1 Tra le coppie che iniziano a utilizzare un metodo (non necessariamente per la prima volta), la percentuale che sperimenta una gravidanza accidentale nel corso del primo anno senza interrompere l'uso per motivi diversi dalla gravidanza. Le stime della probabilità di gravidanza durante il primo anno di uso tipico per i metodi basati sulla consapevolezza della fertilità, il coito interrotto, il preservativo maschile, la pillola anticoncezionale e il Depo-Provera sono tratte dal National Survey of Family Growth (NSFG) 2006–2010, corrette per la sottostima delle interruzioni di gravidanza. Consulta il testo per la derivazione delle stime relative agli altri metodi.

2 Tra le coppie che iniziano a utilizzare un metodo (non necessariamente per la prima volta) e che lo utilizzano in modo perfetto (sia in modo costante che corretto), la percentuale che sperimenta una gravidanza accidentale durante il primo anno, qualora non interrompano l'uso per nessun altro motivo. Consulta il testo per la derivazione della stima per ciascun metodo.

3 Tra le coppie che cercano di evitare una gravidanza, la percentuale di chi continua a utilizzare un metodo per 1 anno.

4 Questa stima rappresenta la percentuale di donne che rimarrebbero incinte entro 1 anno qualora abbandonassero completamente la contraccezione, tra quelle che attualmente utilizzano metodi contraccettivi reversibili. Vedi testo.

5 gel da 150 mg, gel da 100 mg, supposta da 100 mg, film da 100 mg.

6 Senza spermicidi.

7 Con crema o gel spermicida.

8 Circa l'80% dei segmenti di utilizzo dei metodi di consapevolezza della fertilità (FABM) riportati nell'NSFG 2006-2010 riguardava il metodo del calendario. I singoli metodi FABM sono utilizzati troppo raramente negli Stati Uniti per consentire il calcolo dei tassi di fallimento per uso tipico tramite i dati NSFG; i tassi indicati per i singoli metodi derivano da studi clinici. I metodi dell'ovulazione e TwoDay si basano sulla valutazione del muco cervicale. Il metodo Standard Days evita i rapporti sessuali nei giorni del ciclo dall'8 al 19. Natural Cycles è un'app per la fertilità che richiede l'inserimento da parte dell'utente delle rilevazioni della temperatura basale corporea (BBT), delle date delle mestruazioni e, facoltativamente, dei risultati del test urinario dell'LH. Il metodo sintotermico è un metodo di doppio controllo basato sulla valutazione del muco cervicale per determinare il primo giorno fertile e sulla valutazione del muco cervicale e della temperatura per determinare l'ultimo giorno fertile.

9 Tuttavia, per mantenere una protezione efficace contro la gravidanza, è necessario utilizzare un altro metodo contraccettivo non appena riprendono le mestruazioni, la frequenza o la durata delle poppate si riduce, vengono introdotti i biberon o il bambino raggiunge i 6 mesi di età.

**Version History / Cronologia delle versioni**

<b>Version / Versione</b>	<b>Date / Data</b>	<b>Descrizione (Italiano)</b>
<b>2.19</b>	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.
<b>2.20</b>	2024-05-02	Aggiunte informazioni sulla modalità NC° Postpartum. Non riguarda la sicurezza.
<b>2.21</b>	2024-09-24	Aggiunto Apple Watch 10 come fonte di temperatura compatibile. Non riguarda la sicurezza.
<b>2.22</b>	2024-10-24	Aggiunto Oura Ring Gen 4. Aggiornati i requisiti di sistema (Android 10+, iOS 16+). Non riguarda la sicurezza.
<b>2.23</b>	2025-03-07	Aggiunto l'URL per accedere all'IFU di Natural Cycles. Non riguarda la sicurezza.
<b>2.24</b>	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.
<b>2.25</b>	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.
<b>2.26</b>	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.
<b>2.27</b>	2026-03-02	Aggiunte istruzioni su come utilizzare Natural Cycles con alcuni orologi Garmin selezionati. Aggiornata la formulazione nella sezione "Panoramica dell'applicazione". Le modifiche non sono necessarie per motivi di sicurezza.
<b>2.28</b>	2026-03-04	Aggiunto un nuovo smartwatch Garmin compatibile (quantix® 8 Pro). La modifica non è necessaria per motivi di sicurezza.