Natural Cycles

Manuale dell'utente / Istruzioni per l'uso

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

Destinazione d'uso, comprese le 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).

Utilizzatrice prevista

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 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 causano cicli irregolari, come la sindrome metabolica poliendocrina ovarica (PMOS) o disturbi della tiroide.**
  - **Se manifesti sintomi di (peri)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 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.
- Assicurati sempre di aggiornare l'app, così da avere l'ultima versione disponibile. Usare l'ultima versione aiuta a proteggere l'app da minacce informatiche e vulnerabilità. L'app si aggiorna tramite il tuo app store. Natural Cycles consiglia di impostare lo smartphone in modo che aggiorni l'app automaticamente.

- Assicurati sempre di mantenere aggiornato il sistema operativo (OS) del dispositivo che usi per accedere all'app Natural Cycles. Utilizzare la versione più recente del sistema operativo contribuisce a proteggere l'app da minacce e vulnerabilità legate alla sicurezza informatica.
- Segui sempre le indicazioni in "Natural Cycles e dispositivo di misurazione" per aumentare l'accuratezza del rilevamento dell'ovulazione.

Lista di controllo

Per iniziare con Natural Cycles avrai bisogno di quanto segue:

1. Un Natural Cycles account

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. Dispositivo di misurazione

Per cominciare avrai bisogno di un dispositivo indossabile compatibile o di un termometro basale orale. I dispositivi indossabili compatibili sono: NC° Band, NC° Ring, un Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 o Gen5), un Apple Watch con sensore di temperatura (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 o SE3), un dispositivo Garmin (Enduro™ 3, Enduro™ 4, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, tactix® 8, quatix® 8, quatix® 8 Pro, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1, CIRQA Band, MARQ® (Gen 3), Approach® S72) o un WHOOP (MG o 5.0). Se scegli di misurare con un termometro, ricorda che devi usare un termometro basale, che è più sensibile rispetto ai normali termometri per la febbre e mostra due decimali (ad es. 36,72 °C / 98,11 °F). Nota: non usare i dati di temperatura del dispositivo indossabile mostrati nell'app per prendere decisioni mediche (ad es. per diagnosticare la febbre). Nota: se hai una condizione che altera la temperatura cutanea notturna, non è raccomandato usare un dispositivo indossabile di misurazione come fonte di dati per Natural Cycles. Nota: se per qualsiasi motivo devi cambiare dispositivo di misurazione, dovresti iniziare a usare il nuovo dispositivo all'inizio della mestruazione.

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 dispositivo di misurazione

Come misurare

Segui il manuale d'uso fornito con il tuo dispositivo di misurazione per misurare la temperatura durante la notte (per i dispositivi indossabili) o al mattino (per i termometri basali orali).

Quando misurare – dispositivo indossabile

Se usi un dispositivo indossabile per la misurazione notturna, la tua temperatura viene sincronizzata secondo le istruzioni del produttore del dispositivo. Potrebbero essere necessari alcuni passaggi per sincronizzare la temperatura dal dispositivo indossabile all'app NC°, controlla i messaggi nell'app per maggiori dettagli. Cerca di misurare almeno cinque giorni a settimana.

Quando misurare – termometro basale

Misura la temperatura una volta al giorno, il maggior numero di giorni possibile, così l'algoritmo può imparare velocemente l'andamento unico del tuo ciclo mestruale. Fai riferimento alle istruzioni del produttore del termometro per sapere come usare il termometro. Cerca di misurare almeno 5 giorni a settimana. Un trucco per aiutarti a ricordare è mettere il termometro sopra il telefono prima di andare a letto.

Quando escludere i dati di temperatura

Sensi di post-sbornia / Ti senti male / Hai dormito in modo diverso (>2 ore in più o in meno del solito - si applica solo se usi il termometro)

Anche i farmaci possono influenzare la temperatura. Se assumi farmaci regolarmente o antipiretici (sostanze che abbassano la febbre), ti consigliamo di parlarne con il tuo medico per capire in che modo possano influenzare la tua temperatura.

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:

1. Misura o sincronizza i tuoi dati quando ti svegli, come descritto nella sezione "Natural Cycles e dispositivo di misurazione".
2. Aggiungi o sincronizza la tua temperatura e se hai la mestruazione nell'app. Tocca il campo della temperatura nella scheda Oggi per aggiungere, escludere o modificare (solo per chi usa il termometro) una temperatura. Per registrare una mestruazione, un test LH, un rapporto o altri parametri, tocca il pulsante più (icona "+"). Dopo che hai aggiunto o aggiornato i tuoi dati, l'app ricalcolerà il tuo stato per la giornata.

3. L'app mostrerà l'ovulazione prevista e confermata, oltre ai giorni di mestruazione previsti. L'applicazione mostra anche le previsioni dello stato di fertilità per i prossimi giorni e mesi. È importante ricordare che le previsioni possono cambiare e non devono essere considerate il risultato definitivo, per questo dovresti controllare il tuo stato del giorno, tutti i giorni.



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%)**
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 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

La modalità Plan Pregnancy di Natural Cycles offre alle utenti il beneficio diretto di favorire il concepimento, con un tempo mediano al concepimento di 2 cicli per la maggior parte delle donne senza subfertilità.[1] 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

1 Favaro, C., et al. (2021). Time to pregnancy for women using a fertility awareness-based mobile application. Journal of Women's Health.

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 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.

Panoramica dell'algoritmo di fertilità

Descrizione dell'algoritmo

L'algoritmo di fertilità di Natural Cycles, utilizzato nelle modalità NC° Birth Control e NC° Plan Pregnancy, è stato sviluppato con tecniche avanzate di apprendimento automatico per prevedere e rilevare l'ovulazione, consentendo di identificare la tua finestra fertile. L'algoritmo utilizza le misurazioni quotidiane della temperatura (da un termometro basale o da un dispositivo indossabile compatibile), le informazioni sulle mestruazioni e, facoltativamente, i test dell'LH per fornire il tuo stato di fertilità giornaliero.

Valutazione clinica dell'algoritmo

La valutazione clinica dell'algoritmo di fertilità di Natural Cycles basato sull'apprendimento automatico viene condotta analizzando i dati delle utenti dell'app Natural Cycles che hanno fornito il consenso informato affinché i loro dati anonimizzati fossero utilizzati a fini di ricerca e sviluppo dell'algoritmo. Il set di dati finale per i test comprende un totale di 111.446 utenti e 1.031.706 cicli completi. Le prestazioni dell'algoritmo di fertilità di Natural Cycles vengono confrontate con quelle di una versione precedente dell'algoritmo di fertilità di Natural Cycles (Algoritmo statistico v3.6.0) e valutate in base a indicatori chiave di prestazione (KPI) predefiniti. La convalida ha confermato che questa versione dell'algoritmo di fertilità di Natural Cycles è sicura ed efficace quanto la versione precedente.

Descrizione della piattaforma

Versione dell'applicazione Natural Cycles : 5.3.14 e successive
Versione Dispositivo Medico: E

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.

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 tutela dei dati all'interno dell'applicazione. L'applicazione è costantemente monitorata per individuare eventi di sicurezza e violazioni dei dati. Se si verifica un evento di sicurezza o una violazione dei dati, verrà gestito tempestivamente secondo procedure definite e riceverai le informazioni necessarie per

continuare a usare l'applicazione in sicurezza. Nonostante queste misure, alcuni rischi informatici rimangono.

Accesso non autorizzato al tuo account Se le tue credenziali di accesso vengono compromesse, una persona non autorizzata potrebbe accedere al tuo account e ai tuoi dati personali. Per ridurre questo rischio, dovresti usare una password sicura e mantenere riservati i tuoi dati di accesso.
Phishing e comunicazioni fraudolente Chi attacca potrebbe provare a ottenere i tuoi dati di accesso tramite email o messaggi che sembrano provenire da Natural Cycles. Natural Cycles non ti chiederà la password a meno che tu non abbia avviato una procedura di reimpostazione della password o una richiesta di assistenza. Non dovresti condividere i tuoi dati di accesso in risposta a messaggi non richiesti.
Accesso da dispositivi condivisi o compromessi Se usi il tuo account su dispositivi condivisi o non sicuri, è possibile che altre persone accedano ai tuoi dati. Puoi ridurre questo rischio effettuando il logout dopo l'uso e assicurandoti che il tuo dispositivo sia sicuro. Se sospetti un accesso non autorizzato, dovresti cambiare subito la password e contattare l'assistenza per chiudere le sessioni attive.

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: novembre 2026

Versione del documento:
IT v2.31

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[3]
	Uso tipico[1]	Uso perfetto[2]	
Nessun metodo[4]	85	85	
Spermicidi[5]	21	16	42
Preservativo femminile[6]	21	5	41
Coito interrotto	20	4	46
Diaframma[7]	17	16	57
Spugna contraccettiva	17	12	36
Donne che hanno partorito	27	20	
Donne nullipare	14	9	
Metodi basati sulla consapevolezza della fertilità[8]	15		47
Metodo dell'ovulazione[8]	23	3	
Metodo TwoDay[8]	14	4	
Metodo dei giorni standard[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Metodo sintotermico[8]	2	0.4	
Preservativo maschile[6]	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

Contraccezione 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.[9]

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

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.
2.27	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.
2.28	2026-03-04	Aggiunto un nuovo smartwatch Garmin compatibile (quantix® 8 Pro). La modifica non è necessaria per motivi di sicurezza.
2.29	2026-07-20	Aggiunti Oura Ring Gen 5 e Garmin CIRQA™ Smart Band come fonti di temperatura compatibili con l'applicazione Natural Cycles. Aggiornato l'indirizzo del titolare della registrazione in Brasile solo nelle IFU in portoghese. Rimosso ogni riferimento alla webapp, che è in fase di dismissione. Le modifiche non sono necessarie per motivi di sicurezza.
2.30	2026-07-27	Unite le sezioni “Natural Cycles e termometro” e la sezione relativa a Natural Cycles e ciascun dispositivo indossabile in

		un'unica sezione “Natural Cycles e dispositivo di misurazione” per semplificare i contenuti relativi ai dispositivi di misurazione. Aggiunto WHOOP MG e 5.0 come dispositivi indossabili compatibili. Aggiornata la sigla PCOS in PMOS in linea con il cambio di denominazione della condizione. La modifica non è necessaria per motivi di sicurezza.
2.30_R1	2026-09-10	NC° Ring è stato aggiunto come dispositivo di misurazione compatibile. La modifica non è necessaria per motivi di sicurezza.
2.31	2026-11-10	Sono state aggiunte informazioni sull'algoritmo di fertilità di Natural Cycles basato sull'apprendimento automatico e sulla relativa valutazione clinica. NC° Ring è stato aggiunto come dispositivo di misurazione compatibile in tutte le versioni linguistiche. Sono stati aggiunti ulteriori modelli di dispositivi indossabili Garmin compatibili (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). La versione minima dell'app è stata aggiornata alla 5.3.14. Sono stati aggiornati il titolo Destinazione d'uso, la formulazione relativa alla perimenopausa e le precauzioni relative agli aggiornamenti di sicurezza dell'app e del sistema. La modifica non è necessaria per motivi di sicurezza.