

# Natural Cycles

## Manuale utente / Istruzioni per l'uso

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

### Indicazioni per l'uso

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

### Controindicazioni

L'utilizzo di Natural Cycles non comporta controindicazioni note.

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

- Sei affetta da una patologia che comporta rischi significativi per la madre e per il feto durante la gravidanza. L'utilizzo di Natural Cycles non fornisce la garanzia al 100% di non rimanere incinta. Se la gravidanza dovesse comportare un rischio significativo, consulta il tuo medico per trovare il contraccettivo più adatto a te.
- Al momento utilizzi un metodo contraccettivo a base di ormoni oppure stai seguendo un trattamento ormonale che inibisce l'ovulazione. In assenza di ovulazione, Natural Cycles predirà principalmente giorni rossi. Puoi utilizzare la modalità "demo", fino a quando non interromperai l'uso del contraccettivo o del trattamento ormonale.
- Hai cicli mestruali irregolari (ovvero, cicli di una lunghezza minore di 21 o maggiore di 35 giorni). In questo caso prevedere la tua fertilità sarà più difficile. L'applicazione mostrerà un numero maggiore di giorni rossi, aspetto che potrebbe influire negativamente sul tuo grado di soddisfazione nell'uso di Natural Cycles come metodo contraccettivo.

### Avvertenze

- ⚠ Nessun metodo contraccettivo è efficace al 100%. Natural Cycles non garantisce che non rimarrai incinta, bensì si limita a segnalarti, sulla base delle informazioni che inserisci nell'applicazione, se e quando potresti rimanere incinta.
- ⚠ Anche utilizzando l'app in modo perfetto, potresti incorrere in una gravidanza indesiderata. Natural Cycles è efficace al 93% in condizioni di uso standard: ciò significa che 7 donne su 100 rimangono incinte durante 1 anno di utilizzo. Se si utilizza l'app in

modo perfetto, cioè senza avere rapporti sessuali non protetti durante i giorni rossi, Natural Cycles è efficace al 99%, vale a dire che 1 donna su 100 rimane incinta durante 1 anno di utilizzo.

- ⚠️ Nei giorni rossi, al fine di prevenire gravidanze, devi astenerarti dall'aver rapporti oppure usare una protezione, come il preservativo (o altri metodi contraccettivi di barriera). Se in precedenza non hai utilizzato metodi contraccettivi non ormonali, assicurati di avere a portata di mano uno di tali metodi da utilizzare durante i giorni rossi.
- ⚠️ I nostri dati mostrano che le donne che passano dai contraccettivi ormonali a Natural Cycles riscontrano un rischio più elevato di rimanere incinte, poiché non sono ancora abituate ad altre forme di protezione (come i preservativi o altri metodi contraccettivi di barriera).
- ⚠️ Se stai per interrompere l'uso del metodo di contraccezione ormonale, all'inizio si potrebbero verificare degli episodi di sanguinamento da sospensione, molto meno intensi delle normali mestruazioni. In genere, il ciclo torna normale entro qualche settimana. Il sanguinamento da sospensione non va inserito nell'app come mestruazione alla voce "mestruazioni". Se non sei certa di avere un sanguinamento da sospensione o il ciclo mestruale, consulta il tuo medico.
- ⚠️ Natural Cycles non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST). Per prevenire le IST si raccomanda di usare un preservativo.
- ⚠️ Controlla sempre lo stato giornaliero. Tieni presente che le indicazioni per i giorni futuri sono solo previsioni e possono cambiare nel tempo. Se non sei certa di quale sia il tuo stato di fertilità e non puoi accedere all'app, ti invitiamo ad astenerci dall'aver rapporti oppure a utilizzare delle protezioni.
- ⚠️ **La modalità "demo" ha finalità puramente informativa ed educativa e non mostra dati reali. Non utilizzare le informazioni visualizzate in modalità "demo" per scopi contraccettivi.**
- ⚠️ In caso di utilizzo di metodi contraccettivi di emergenza (ad esempio, la "pillola del giorno dopo" o l'IUD di rame), devi inserire #EmergencyPill o #EmergencyIUD nella sezione degli appunti il giorno in cui hai assunto la pillola o è stato inserito l'IUD di rame. Una volta inserito l'hashtag nell'app, potrai continuare a misurare e inserire la tua temperatura basale come al solito. Quando viene usato l'hashtag, l'algoritmo tiene conto dell'influenza sulle rilevazioni della dose supplementare di ormoni contenuta nella pillola. Il sanguinamento che potresti riscontrare dopo aver assunto contraccettivi d'emergenza non equivale alle normali mestruazioni e non deve essere inserito nell'app. Se le mestruazioni sono in ritardo di oltre una settimana dopo l'uso di un metodo contraccettivo di emergenza, effettua un test di gravidanza.

## Precauzioni

- Come metodo contraccettivo, Natural Cycles potrebbe non essere adatto a te se hai un ciclo mestruale irregolare (ovvero, cicli di una lunghezza minore di 21 o maggiore di 35 giorni) e/o temperature molto variabili, poiché in queste circostanze è più difficile prevedere l'andamento della fertilità. L'efficacia di Natural Cycles come contraccettivo

non è influenzata dall'irregolarità dei cicli mestruali. Tuttavia, l'app proporrà un numero maggiore di giorni rossi, fatto che potrebbe influire negativamente sul tuo grado di soddisfazione nell'uso di Natural Cycles come metodo contraccettivo. Ciò si può verificare nei seguenti casi:

- **Se decidi di interrompere un metodo di contraccezione ormonale.** Dopo l'interruzione della contraccezione ormonale, possono essere necessari diversi cicli prima di tornare a un ciclo più regolare. Durante questi cicli, devi aspettarti di avere un maggior numero di giorni rossi e di dover dunque astenerti dall'aver rapporti o usare protezioni più spesso.
- **Se stai allattando al seno.** Per i primi 4-6 mesi successivi al parto, molte donne che ricorrono esclusivamente all'allattamento al seno non ovulano. Natural Cycles rileverà la prima ovulazione 2 settimane prima del primo ciclo mestruale, ma fino ad allora vedrai solo giorni rossi nella app. Anche in caso di mancata ovulazione, durante tali giorni è importante usare un contraccettivo oppure astenersi dall'aver rapporti sessuali;
- **Se sei affetta da una patologia/condizione medica che causa cicli irregolari, come la sindrome dell'ovaio policistico (sigla PCOS) o patologie legate alla tiroide.**
- **Se riscontri i sintomi della menopausa.**
- Quando inizi a usare Natural Cycles, è necessario un po' di tempo affinché la app impari a conoscere il tuo ciclo. La conseguenza è un numero maggiore di giorni rossi nei primi 1-3 cicli al fine di garantire l'efficacia dell'app sin dal primo giorno di utilizzo. Una volta che Natural Cycles avrà identificato l'ovulazione, la quantità di giorni verdi dovrebbe aumentare. È importante sapere che puoi fidarti dello stato di fertilità indicato dalla app fin dal primo giorno.
- Accertati sempre di aggiornare la app, in modo da disporre della versione più recente. Natural Cycles ti suggerisce di impostare lo smartphone in modo da effettuare automaticamente gli aggiornamenti della app.
- Per accertarti che le misurazioni della temperatura siano accurate, utilizza sempre un termometro basale.
- Segui sempre le istruzioni alla voce "Misurare la temperatura", al fine di aumentare l'accuratezza della rilevazione dell'ovulazione.

## Checklist

Per iniziare a usare Natural Cycles è necessario quanto segue:

### 1. Un account Natural Cycles

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

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

### 2. Termometro basale

Per iniziare, sarà necessario un termometro basale. Si tratta di un termometro più sensibile di quello impiegato per misurare la febbre, in quanto mostra la temperatura a due cifre

decimali ad esempio. 36,72 °C/98,11 °F. Le variazioni di temperatura durante il ciclo mestruale sono piccole, quindi per sfruttare al massimo Natural Cycles e avere più giorni verdi, dovrai usare il termometro giusto. La sottoscrizione di un abbonamento annuale a Natural Cycles prevede un termometro incluso; altrimenti, visita il negozio on-line su [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) per acquistarne uno.

### 3. Test di ovulazione (facoltativi)

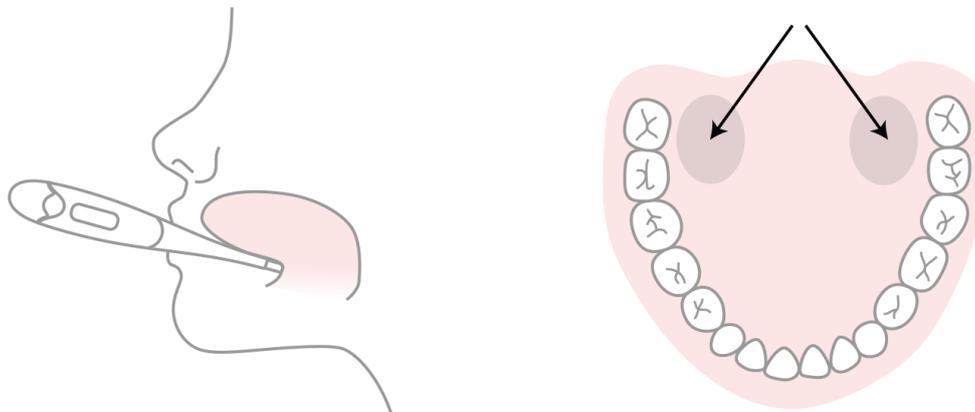
I test dell'ovulazione (LH) sono strisce per le analisi delle urine che rilevano l'aumento dell'ormone luteinizzante che si registra 1-2 giorni prima dell'ovulazione. I test LH sono facoltativi, tuttavia possono aiutare a rilevare l'ovulazione. I risultati potrebbero far incrementare il numero dei giorni verdi, qualora stessi evitando una gravidanza, ma non sono fondamentali per il funzionamento della app. L'utilizzo dei test LH non influisce sull'efficacia di Natural Cycles come contraccettivo. È consigliabile effettuare i test quando si pianifica una gravidanza, poiché aiutano a individuare i giorni più fertili. Acquista i test dell'ovulazione (LH) nel nostro negozio online su [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com).

## Misurazione della temperatura

### Come misurare la temperatura

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

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



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

Per controllare se la misurazione è corretta, puoi usare lo strumento di calibrazione nella scheda "Altro" all'interno dell'app. Il termometro salverà la lettura, in modo da poterla rileggere in un secondo momento. Per rileggerla, premi il pulsante una volta: la temperatura

salvata apparirà per pochi secondi prima di essere reimpostata. Consiglio per ricordarsi di misurare la temperatura: lascia il termometro sul telefono prima di andare a letto.

## Quando misurare la temperatura

Misura la temperatura solo una volta al giorno, ma per più giorni possibili per ottenere risultati migliori. Una buona regola è misurare la temperatura almeno 5 giorni ogni settimana. Prendi l'abitudine di lasciare il termometro sul telefono prima di andare a letto.

Misura la temperatura la mattina appena sveglia, prima di alzarti dal letto. Misura la temperatura all'incirca alla stessa ora ogni giorno e dopo un sonno della stessa durata (con una tolleranza di più o meno 2 ore).

## Quando non misurare la temperatura

Determinate circostanze possono incidere sulla tua temperatura basale e comportare quindi una rilevazione non accurata dell'ovulazione, nonché un'indicazione inesatta dei giorni verdi:

- sonno irregolare (2 ore in più o in meno rispetto alla norma)
- uso di farmaci che alterano la temperatura corporea
- dopo aver fumato molto
- malessere
- in caso di infezione
- insonnia
- presenza di postumi della sbornia
- uso di droghe a fini ricreativi
- dopo aver lavorato di notte
- in caso di forte stress
- se sei in viaggio in zone con diversi fusi orari
- dormiveglia

In presenza di tali circostanze, hai due opzioni: per quel giorno, puoi inserire la temperatura come "Deviante" o puoi evitare di misurare la temperatura e toccare sul pulsante "Salta oggi" nella pagina di aggiunta dei dati. In questo modo, la misurazione non sarà utilizzata nel calcolo dell'algoritmo. È preferibile continuare a misurare la temperatura ogni giorno e utilizzare la funzione "Temperatura deviante" per rispettare la tua routine.

## Contracezione: prevenire una gravidanza

### Come funziona

La tua routine mattiniera con Natural Cycles:

1. Misura la temperatura come descritto nella sezione precedente.
2. Aggiungi nell'app la temperatura e indica se hai le mestruazioni. La visualizzazione per aggiungere dati si aprirà automaticamente oppure premi l'icona "+" nell'angolo superiore destro. Potrai anche aggiungere ulteriori dati, come il risultato del test di ovulazione (LH). Una volta salvati i dati del giorno, l'app calcolerà il tuo stato giornaliero.

3. Controlla lo stato di fertilità giornaliero, ogni giorno. L'app ti fornirà lo stato della fertilità subito l'inserimento della prima serie di dati. Visualizzerai un giorno verde o rosso, a seconda se avrai bisogno di usare protezioni.

**Verde = Non fertile**

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

**Rosso = Usa una protezione**

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

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

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

**Natural Cycles è efficace al 93% in condizioni di uso standard. In condizioni di utilizzo ottimale, cioè in assenza di rapporti sessuali non protetti durante i giorni rossi, Natural Cycles è efficace al 99%.**

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

1. L'app evidenzia una percentuale d'insuccesso del metodo pari a 0,6, che costituisce una misurazione di quanto spesso l'app indica erroneamente un giorno verde quando, in realtà, la donna è fertile (e resta incinta dopo aver avuto rapporti sessuali non protetti nel suddetto giorno verde). Questo significa che 0,6 donne su 100, tra quelle che usano l'app per un anno, restano incinte a causa di questo tipo di errore.
2. L'app è caratterizzata da un Pearl Index in caso di utilizzo ottimale pari a 1, intendendo con ciò che 1 donna su 100, tra quelle che usano l'app per un anno, rimane incinta per due motivi:
  - a. perché ha avuto rapporti sessuali non protetti in un giorno verde, ossia erroneamente indicato come non fertile;
  - b. perché ha avuto rapporti sessuali protetti in un giorno rosso, ma il metodo contraccettivo scelto è stato inefficace.
3. In caso di uso tipico l'app evidenzia un Pearl Index pari a 6,5, intendendo che, in totale, 6,5 donne su 100 restano incinte durante un anno di utilizzo a causa di tutte le

ragioni possibili (ad esempio, giorni verdi indicati erroneamente, rapporti sessuali non protetti o utilizzo di metodi di contraccezione inefficaci nei giorni rossi).

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

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

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

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

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

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

<b>Tipi di contraccettivi</b>	<b>Quando puoi iniziare con Natural Cycles?</b>
La pillola (combinata, media o mini)	Ti consigliamo di terminare tutte le pillole contenute nella confezione in uso. Puoi iniziare a usare Natural Cycles non appena le avrai terminate. All'inizio l'app proporrà un elevato numero di giorni rossi, che diminuirà con il tempo.
IUS (sistema intrauterino)	Puoi iniziare a usare Natural Cycles il giorno dopo la rimozione del dispositivo.
Impianto contraccettivo	Puoi iniziare a usare Natural Cycles il giorno dopo la rimozione del dispositivo.

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

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

### Se rimani incinta mentre usi Natural Cycles

Se le tue mestruazioni sono in ritardo e la temperatura non scende, potresti essere incinta, pertanto l'app ti suggerirà di effettuare un test di gravidanza, per confermare la gravidanza. Se il test si rivela negativo e le mestruazioni non iniziano dopo 48 ore, effettua un altro test di gravidanza, nel caso tu abbia eseguito il primo test troppo presto per poter rilevare la gravidanza. Se il test è positivo, consulta il tuo medico.

### Pianificare una gravidanza

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



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

## Seguire la gravidanza

Una volta avvenuto il concepimento, l'app passerà al monitoraggio della gravidanza e seguirà lo sviluppo tuo e del tuo bambino. Assicurati di continuare a misurare la tua temperatura durante la gravidanza, in quanto potrebbe fornire informazioni utili a te e al personale medico.

## Modalità "demo"

Se attualmente stai utilizzando un metodo contraccettivo ormonale oppure se non disponi ancora di un termometro, puoi usare l'app in modalità "demo". In questa modalità puoi iniziare a inserire i dati o a effettuare un tour dell'app. La modalità ha esclusivamente fine dimostrativo e mostra come potrebbero apparire i tuoi dati quando la app avrà imparato a conoscerti, generalmente dopo i primi 1-3 cicli.

Una volta interrotta la contraccezione ormonale, oppure quando disporrai di un termometro, potrai accedere facilmente alla versione integrale dell'app, dal pulsante "Avvia la prova mensile gratuita". Da quel momento potrai usare l'app come dispositivo di contraccezione o per pianificare una gravidanza.

## Problemi/Risoluzione dei problemi

Se non riesci ad accedere all'applicazione, riscontri un malfunzionamento oppure sospetti che le previsioni non siano accurate, segui questa procedura:

1. Usa delle protezioni, come il preservativo (o altri mezzi di prevenzione meccanici), fino a che l'errore non sarà stato corretto.
2. Contatta l'assistenza clienti su [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com): le nostre agenti specializzate sapranno come aiutarti.

## Panoramica dell'applicazione

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

### Vista giornaliera

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

### Vista mensile

Tocca la scheda "Mese" nella schermata calendario per accedere alla vista mensile. Potrai visualizzare quando è prevista l'ovulazione (contrassegnata dal simbolo di un uovo) o il ciclo (contrassegnato dal simbolo di una goccia di sangue) e accedere facilmente ai tuoi dati passati, toccando un determinato giorno. Qui potrai vedere i giorni rossi e verdi previsti per il mese: la situazione può cambiare con il tempo e non deve essere utilizzata come risultato

finale. Puoi accedere facilmente ai tuoi dati passati, toccando un determinato giorno. I giorni per i quali hai inserito i dati sono contrassegnati da un segno di spunta.

### **Schermata cronologia**

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

### **Schermata grafici**

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

### **Schermata Il mio ciclo**

Questa schermata offre una panoramica dei dati del tuo ciclo. Vedrai la durata e la regolarità del ciclo, e un'analisi dettagliata delle fasi del ciclo mestruale, ovvero quella follicolare e quella luteale. I dati medi di tutte le donne che usano Natural Cycles sono visualizzati sotto i tuoi, per poterli confrontare.

### **Modalità offline**

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

### **Pagina profilo**

Questa pagina consente di vedere e modificare le tue impostazioni personali e il piano di abbonamento, oltre a tutti gli obiettivi raggiunti.

### **Messaggi in-app**

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

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

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

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

## **Promemoria**

Per facilitare l'utilizzo di Natural Cycles, potrai attivare i "Promemoria" per ricordarti di quando usare le protezioni, quando eseguire un test LH, quando aspettarti la sindrome premestruale, quando misurare la temperatura e controllare il seno. Per attivare i promemoria, premi l'icona della campana nell'angolo superiore sinistro. Per riceverli devi però abilitare l'invio delle notifiche da parte di Natural Cycles nelle impostazioni del tuo dispositivo.

## **Descrizione piattaforma**

Natural Cycles versione app: 3.0.0 e successive

**Versione dispositivo medico: B**

Dispositivi compatibili con l'applicazione:

- Uno smartphone con sistema Android OS (versione 6 o successiva) o iOS (versione 10 o successiva), connessione a Internet da almeno 250 kbps.
- Computer oppure tablet con un browser Internet: Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. Connessione Internet da almeno 250 kbps.

# Informazioni generali

## Illustrazione dei simboli



Produttore

CE 0123 Marchio CE



Attenzione



Consultare le istruzioni per l'uso

## Dichiarazione di conformità CE

### Nome del produttore:

NaturalCycles Nordic AB

### Indirizzo del produttore:

Luntmakargatan 26,  
111 37 Stoccolma,  
Svezia

### Assistenza clienti:

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

### Nome dispositivo:

Natural Cycles

Dichiariamo che il presente prodotto rispetta tutti i requisiti applicabili della Direttiva 93/42/CEE concernente i dispositivi medici e che reca il marchio CE0123.

### Data di pubblicazione:

febbraio 2019

### Versione documento:

EU & US v2.11

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

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

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

Metodo	% di donne che hanno segnalato una gravidanza indesiderata durante il primo anno di utilizzo		% di donne che continuano a utilizzare il metodo dopo un anno <sup>3</sup>
	Utilizzo tipico <sup>1</sup>	Utilizzo ottimale <sup>2</sup>	
Nessun metodo <sup>4</sup>	85	85	
Spermicida <sup>5</sup>	21	16	42
Preservativo femminile <sup>6</sup>	21	5	41
Coito interrotto	20	4	46
Diaframma <sup>7</sup>	17	16	57
Spugna	17	12	36
Donne con almeno un parto	27	20	
Donne nullipare	14	9	
Metodi basati sul rilevamento della fertilità <sup>8</sup>	15		47
Metodo dell'ovulazione <sup>8</sup>	23	3	
Metodo dei due giorni <sup>8</sup>	14	4	
Metodo dei giorni standard <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Metodo sintotermico <sup>8</sup>	2	0,4	
Preservativo maschile <sup>6</sup>	13	2	43
Pillola combinata e pillola solo progestinica	7	0,3	67
Cerotto Evra	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Contraccettivi intrauterini			
ParaGard (rame T)	0,8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0,2	0,2	
Liletta (52 mg LNG)	0,1	0,1	

Mirena (52 mg LNG)	0,1	0,1	80
Nexplanon	0,1	0,1	89
Occlusione delle tube	0,5	0,5	100
Vasectomia	0,15	0,1	100

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

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

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

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

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

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

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

<sup>6</sup> Senza spermicidi.

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

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

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