

# Manuale d'uso di Periodo fertile

## Informazioni su questo manuale d'uso

Questo manuale d'uso è valido per la versione 2.0 o superiore di Periodo fertile.

Il presente manuale d'uso è disponibile nelle seguenti lingue: [Ceco](#), [Danese](#), [Finlandese](#), [Francese](#), [Giapponese](#), [Inglese](#), [Italiano](#), [Lettone](#), [Norvegese](#), [Olandese](#), [Polacco](#), [Spagnolo](#), [Svedese](#) e [Tedesco](#).

[Avvertenza](#)

[Precauzioni](#)

[Descrizione del prodotto](#)

[Indicazioni per l'uso](#)

[Scopo previsto \(Regione UE\)](#)

[Popolazione target e utenti previsti](#)

[Controindicazioni](#)

[Effetti collaterali](#)

[Utilizzo di Periodo fertile](#)

[Supporto](#)

[Segnalazione degli incidenti](#)

[Accesso alle istruzioni per l'uso](#)

[Caratteristiche prestazionali](#)

[Requisiti della piattaforma hardware e del sistema operativo](#)

[Simboli](#)

[Produttore](#)

[Versione e data di questo manuale](#)

[Identificatore unico del dispositivo](#)

[Versioni storiche](#)

---

## Avvertenza

**Non usare come metodo contraccettivo.** La funzionalità Periodo fertile è stata ideata e sviluppata specificamente come ausilio per concepire le gravidanze, non come

strumento per aiutare a prevenire le gravidanze. L'uso della funzionalità Periodo fertile in modo contrario alle indicazioni può comportare una gravidanza. Piccole variazioni nei tuoi dati possono modificare il tuo stato di fertilità e pertanto il concepimento è possibile anche al di fuori del tuo periodo fertile previsto.

Se ti interessano le opzioni contraccettive, visita il [sito web di Oura](#) per informazioni sulla nostra collaborazione con Natural Cycles, che offre funzioni digitali per la contraccezione autorizzate dalla FDA supportate dall'anello Oura Ring.

---

## Precauzioni

Per i cicli con una durata inferiore a 21 giorni o superiore a 35 giorni, sono disponibili solo dati limitati. I dati sono limitati anche per i cicli con una durata superiore a 7 giorni. Ciò potrebbe comportare previsioni incomplete o imprecise per le utenti con cicli di durata inferiore o superiore, o con cicli che presentano una maggiore variazione di durata nel tempo.

L'utilizzo dei dati disponibili è limitato nei casi di infertilità diagnosticata o clinica. Ciò potrebbe risultare in previsioni incomplete o imprecise per le utenti con queste condizioni.

Le seguenti circostanze possono influenzare la tua fisiologia e potrebbero determinare uno stato di fertilità non accurato: cicli irregolari, allattamento al seno, sonno irregolare, turni di lavoro notturni, insonnia, uso di farmaci che alterano la temperatura corporea, uso di alcol, fumo eccessivo, uso di sostanze stupefacenti ricreative, malattie, infezioni, stress fisico o mentale estremo e viaggi in fusi orari diversi.

---

## Descrizione del prodotto

Periodo fertile è destinato a utenti di Oura Ring con cicli mestruali. Contribuisce a calcolare i giorni del ciclo in cui è più probabile concepire, consentendo di pianificare in anticipo la gravidanza. Periodo fertile aiuta inoltre a monitorare e conoscere i propri cicli mestruali, fornendo previsioni future e dati storici.

---

## Indicazioni per l'uso

Periodo fertile è destinato a interpretare i parametri fisiologici come ausilio alla previsione dell'ovulazione per agevolare il concepimento.

Periodo fertile è destinato all'uso come strumento personale per il monitoraggio della fertilità. È stato sviluppato per assisterti nel conoscere e seguire i tuoi modelli di fertilità e aiutarti a pianificare il concepimento di una gravidanza.

Periodo fertile non è destinato a essere utilizzato come metodo contraccettivo.

---

## **Scopo previsto (Regione UE)**

Periodo fertile è destinato a interpretare i parametri fisiologici come ausilio alla previsione dell'ovulazione per facilitare il concepimento (non deve essere utilizzato come metodo contraccettivo).

---

## **Popolazione target e utenti previsti**

Il gruppo di utenti previsto è costituito da persone adulte con cicli mestruali. Periodo fertile non è destinato alla popolazione pediatrica (<18 anni).

---

## **Controindicazioni**

- Non utilizzare Periodo fertile come metodo contraccettivo. Può essere usato solo come ausilio per concepire le gravidanze e non per prevenirle.
  - Periodo fertile non è destinato:
    - alla popolazione pediatrica (<18 anni di età)
    - alle persone che non manifestano una variazione naturale della temperatura corporea nel loro ciclo mestruale a causa di condizioni come trattamenti per la fertilità, contraccezione ormonale, terapia ormonale sostitutiva o qualsiasi farmaco, medicinale o ormone che influisce sulla variazione naturale della temperatura corporea
- 

## **Effetti collaterali**

Periodo fertile non ha effetti collaterali diretti noti.

---

## **Utilizzo di Periodo fertile**

Periodo fertile è disponibile ai membri Oura in possesso di un anello Oura Ring Generation 3 o successivo. Per verificare la disponibilità nella tua regione, consulta [Disponibilità delle funzionalità](#).

Per utilizzare il software Periodo fertile, attieniti ai passaggi seguenti:

1. Aggiorna Oura App alla versione più recente disponibile.

- L'aggiornamento contribuirà a proteggere la tua app da minacce e vulnerabilità informatiche. Oura suggerisce di configurare il tuo smartphone in modo che aggiorni automaticamente Oura App
- Per i dispositivi iOS, apri "App Store" sul tuo telefono, cerca Oura App e seleziona l'aggiornamento, se disponibile
- Per i dispositivi Android, apri "Play Store" sul tuo telefono, cerca Oura App e seleziona l'aggiornamento, se disponibile

2. Accedi ad Analisi del ciclo

- Una volta avviata Oura App, passa alla funzionalità Analisi del ciclo
- Da lì, scorri fino alla sezione "Previsioni"

## **Sezione Periodo fertile e Previsioni**

Prima che venga rilevata l'ovulazione

- Prima del rilevamento della tua ovulazione, nella sezione Previsioni noterai alcuni giorni cerchiati in bianco che indicano il tuo periodo fertile stimato
- Durante il tuo periodo fertile stimato, un giorno sarà contrassegnato da un'icona bianca a forma di uovo. Questo è il giorno stimato della tua ovulazione
- Il giorno evidenziato con uno sfondo a tinta unita indica la data odierna

Durante la conferma dell'ovulazione

- Oura analizza la tua fisiologia per almeno due giorni prima di confermare il rilevamento dell'ovulazione, poiché diversi fattori possono causare un aumento della temperatura corporea basale media
- Durante questo periodo di conferma, man mano che il ciclo supera la data stimata dell'ovulazione, l'icona bianca a tinta unita a forma di uovo nella sezione Previsioni verrà sostituita dall'icona di un orologio

## Dopo il rilevamento dell'ovulazione

- Una volta che Oura conferma il rilevamento dell'ovulazione, il tuo periodo fertile confermato sarà contrassegnato da cerchi bianchi a tinta unita, mentre il giorno dell'ovulazione sarà indicato da un'icona a forma di uovo
- Il periodo fertile si estende da 5 giorni prima dell'ovulazione a 1 giorno dopo l'ovulazione. Rappresenta i giorni in cui hai più probabilità di concepire durante il tuo attuale ciclo mestruale
- Il calcolo del tuo periodo fertile si basa sui dati fisiologici acquisiti dal software e sulle informazioni che fornisci sul tuo ciclo. Ricordati di registrare ogni giorno del tuo ciclo per mantenere precise e aggiornate le tue previsioni. Se durante il ciclo non hai le mestruazioni, attendi la fine della fase luteale, quando la temperatura corporea si abbassa, quindi registra un periodo con "Nessun flusso". Se le mestruazioni non vengono registrate con precisione, non sarà possibile prevedere l'ovulazione e il periodo fertile

## Visualizzazione di tutte le previsioni future nel tuo calendario

- La sezione Previsioni mostra solo un evento del ciclo previsto alla volta: il tuo periodo fertile stimato o le prossime mestruazioni previste
- Se desideri visualizzare tutte le tue prossime previsioni in un'unica schermata, tocca il pulsante "Visualizza calendario"
- Quando passi al Calendario, potrai visualizzare il tuo periodo fertile stimato, il giorno dell'ovulazione e le prossime mestruazioni, tutto nella stessa posizione
- I giorni all'interno del tuo Periodo fertile stimato saranno contrassegnati da cerchi bianchi tratteggiati.
- Il giorno stimato dell'ovulazione sarà contrassegnato dall'icona bianca a forma di uovo
- I giorni contrassegnati da cerchi rossi tratteggiati rappresentano l'intervallo di giorni in cui è previsto che inizino le tue mestruazioni
- Il giorno evidenziato con uno sfondo a tinta unita indica la data odierna

## Periodo fertile e grafico della temperatura corporea giornaliera

Prima che venga rilevata l'ovulazione:

- Oura genera stime sul giorno della tua ovulazione e del periodo fertile prima che venga rilevata l'ovulazione. Il periodo fertile si estende da 5 giorni prima

dell'ovulazione a 1 giorno dopo l'ovulazione

- Il grafico della temperatura corporea giornaliera ti mostra il modo in cui la tua temperatura corporea aumenta o diminuisce rispetto alla linea di base durante l'intero ciclo
- Nei giorni in cui ti trovi nel tuo periodo fertile stimato, la tua "Probabilità di concepimento" sarà contrassegnata come "Alta", accanto all'icona di un indicatore con un valore elevato
- Quando non ti trovi nel tuo periodo fertile stimato, la tua "Probabilità di concepimento" sarà contrassegnata come "Bassa" accanto all'icona di un indicatore con un valore basso
- Tieni presente che le stime possono cambiare. La funzionalità Analisi del ciclo si aggiornerà per riflettere questi cambiamenti, ma le stime non devono essere utilizzate come un metodo contraccettivo.

Dopo il rilevamento dell'ovulazione:

- Oura analizza la tua fisiologia per almeno due giorni prima di confermare il rilevamento dell'ovulazione, poiché diversi fattori possono causare un aumento della temperatura corporea basale
- Una volta rilevata l'ovulazione, il giorno confermato dell'ovulazione verrà contrassegnato nella parte inferiore del grafico della temperatura corporea con un'icona bianca a tinta unita a forma di uovo
- Inoltre, la tua "Probabilità di concepimento" verrà contrassegnata come "Ovulazione rilevata"
- Una volta confermato il rilevamento dell'ovulazione, il tuo periodo fertile sarà aggiornato da stimato a confermato, e le rispettive date saranno stabilite per il resto del ciclo. Tuttavia, eventuali variazioni nei modelli di temperatura più avanti nel ciclo o modifiche ai dati storici (come la modifica o l'eliminazione di un registro delle mestruazioni storiche) potrebbero influire sulla data di ovulazione rilevata
- Se navighi a ritroso nei giorni precedenti del tuo ciclo, i giorni del tuo Periodo fertile confermati saranno rappresentati da un'icona a forma di puntino al di sotto della linea della temperatura sul tuo Grafico della temperatura giornaliera, e l'intervallo del tuo Periodo fertile sarà evidenziato con uno sfondo bianco
- Inoltre, la tua "Probabilità di concepimento" sarà contrassegnata come "Alta", accanto all'icona di un indicatore con un valore basso
- Una volta rilevata l'ovulazione, i giorni al di fuori del tuo periodo fertile non avranno alcuna icona associata sul tuo grafico della temperatura giornaliera.

- Inoltre, la tua "Probabilità di concepimento" sarà contrassegnata come "Bassa", accanto a un'icona di un indicatore con un valore basso
- 

## Supporto

Se non riesci ad accedere alla funzionalità Periodo fertile o se sospetti un malfunzionamento, attieniti ai passaggi seguenti:

- Familiarizza con le istruzioni di questo manuale
  - Contatta il Team di assistenza per i membri di Oura
- 

## Segnalazione degli incidenti

Gli incidenti gravi che riguardano la funzionalità Periodo fertile devono essere segnalati sia a Oura che alle autorità competenti del tuo Paese. Per "incidente grave" si intende qualsiasi incidente che direttamente o indirettamente ha provocato, avrebbe potuto provocare o potrebbe provocare uno dei seguenti casi:

- il decesso di una paziente, un'utente o un'altra persona
  - il grave peggioramento temporaneo o permanente dello stato di salute di una paziente, un'utente o un'altra persona
  - una grave minaccia per la salute pubblica
- 

## Accesso alle istruzioni per l'uso

Per istruzioni e informazioni complete sulla funzionalità Periodo fertile, puoi accedere in qualsiasi momento a questo manuale attraverso i Contenuti informativi.

Accedi ai Contenuti informativi toccando l'icona ⓘ nell'angolo in alto a destra dell'interfaccia del software. Quindi, seleziona "Manuale d'uso".

Se desideri una copia cartacea del Manuale d'uso, Oura te la invierà gratuitamente. Contatta il team di assistenza per i membri di Oura. Le istruzioni per l'uso cartacee verranno fornite entro sette giorni di calendario dalla ricezione della tua richiesta.

---

## Caratteristiche prestazionali

La funzionalità Periodo fertile è in grado di prevedere i giorni fertili di un ciclo regolare con un'accuratezza del 70% o superiore. Il software può prevedere l'ovulazione fino a 6 giorni di anticipo, con un errore assoluto medio di fino a 3 giorni.

---

## Requisiti della piattaforma hardware e del sistema operativo

Periodo fertile è compatibile con le seguenti versioni di Oura Ring e del sistema operativo del telefono:

- Oura Ring Generation 3 o versioni successive
  - Oura App versione 7.1.0 o versioni successive
  - Android versione 9 o versioni successive
  - iOS versione 16.0 o versioni successive
- 


## Simboli


 Marchio CE

 Produttore

 Data di rilascio

 Manuale d'uso

 Dispositivo medico

 Identificatore unico del dispositivo

 Versione del software

---

## Produttore



Oura Health Oy  
Elektroniikkatie 10

90590 Oulu

Finlandia

---

## **Versione e data di questo manuale**

FD-LDS7 versione 6

11/2025

---

## **Identificatore unico del dispositivo**

L'Identificatore unico del dispositivo (UDI) per Periodo fertile è composto dall'UDI-DI (Global Trade Item Number) e dall'UDI-PI (versione software).

UDI-DI per Periodo fertile 2.x su iOS: (01)06430060159877

UDI-DI per Periodo fertile 2.x su Android: (01)06430060159860

---

## **Versioni storiche**