



**CONSEGUIR UMA
GRAVIDEZ
COM OS ESPECIALISTAS
EM FERTILIDADE**



«Obrigado por nos ajudar com todas as informações que precisávamos para conceber nossa filhinha. É a luz dos nossos olhos!» Jane, 32 anos.

Introdução

Às vezes você não engravida tão rápido quanto gostaria. Se você está tentando conceber um bebê há algum tempo, pode sentir que já é hora de buscar ajuda de tecnologias de reprodução assistida, como a fertilização in vitro (FIV). Mas você pode querer considerar primeiro uma alternativa natural, um método eficaz, não invasivo, acessível, sem dispositivos, sem drogas e fácil de usar.

Aumente suas tentativas de conceber com especialistas em fertilidade natural! Cinquenta anos de cuidados de fertilidade, com comprovação médica, com excelentes resultados. Parece bom para você?? Continue lendo...

Conteúdo

1: Aumente suas chances de engravidar com o Método Billings	5
2: Prepare-se...! Vou falar sobre muco cervical!	6
Aprenda a identificar seu padrão pré-ovulatório de infertilidade.....	7
Aprenda a reconhecer os sinais do início da fertilidade	8
3. Identifique o Ápice.....	10
4. Elimine as suposições ao tentar engravidar.....	12
Como anotar no gráfico	12
Instruções para maximizar suas chances de engravidar	13
As Regras dos Primeiros Dias que são aplicadas aos dias anteriores a ovulação	13
5. Você está «infértil»? Não se assuste!	14
6: Bônus	15
7: Então agora você sabe	15
8: Referências	16



Você sabia que ...

o Método de Ovulação Billings® foi submetido a mais investigações científicas que qualquer outro método de regulação da fertilidade, tanto natural quanto artificial?



1: Aumente suas chances de engravidar com o Método Billings!

O Billings LIFE ajudou a muitos casais a engravidar, incluindo aqueles que tentavam engravidar há mais de dois anos ou que tentaram com FIV sem êxito. [Um estudo recente](#) encontrou uma taxa de gravidez de 78 %, com uma taxa de sucesso de 65 % em casais sub férteis. Compare isso com taxas de gravidez [de cerca de 20% conseguidas em um ciclo de FIV](#).

«Eles deveriam ser conhecidos como os fabricantes de bebês!»

Cate Toomey.

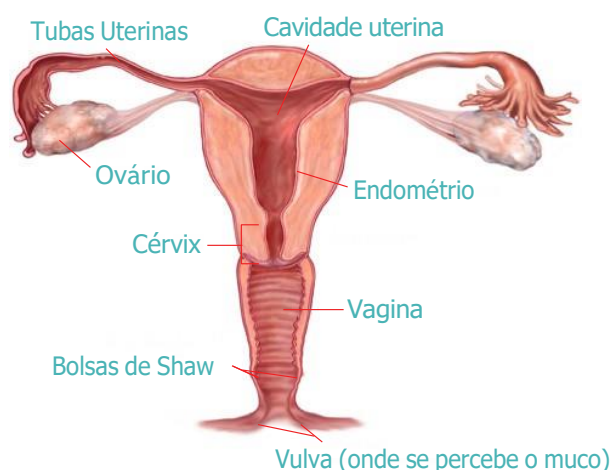
Uma das maneiras mais fáceis de aumentar suas chances de engravidar é saber quando você está mais fértil. Então, uma das melhores coisas que você pode fazer é aprender a conhecer seu corpo. O Billings LIFE ajuda você a fazer exatamente isso. Com o Billings LIFE você aprenderá a entender seu ciclo e a reconhecer os sinais e sintomas de fertilidade. Informação é poder!

2: Prepare-se...! Vou falar sobre Muco Cervical!

Sim, tudo é baseado em muco! Se você não tem ideia do que isso tem a ver com ter bebês, você não está sozinha. Um estudo australiano recente descobriu que menos de uma em cada cinco mulheres tinha conhecimento correto sobre os sinais e sintomas de fertilidade e a importância do muco cervical na gravidez.¹ Ainda assim, você provavelmente notou diferentes tipos de muco cervical durante o seu ciclo menstrual e não deu muita atenção a eles. Mas, longe de ser nada, esse muco, que é produzido pelas células da cérvix por alguns dias antes da ovulação, é essencial para a fertilidade. A sensação e a aparência desse muco na abertura vaginal (chamada vulva) ajudam a identificar os períodos férteis e inférteis do seu ciclo.

«Parece tão óbvio. Eu não sei como eu não percebi isso antes». Kate, 28 anos.

Aparelho Reprodutor Feminino



¹ The Ovulation Method Research and Reference Centre Australia. (2010). *Pregnancy outcomes associated with peak fertility.*

Aprenda a identificar seu padrão pré-ovulatório de infertilidade

Após a menstruação, os níveis hormonais estão baixos. A cérvix está ocluída por um tampão espesso de muco que impede que os espermatozoides entrem no útero. Isso significa que você está infértil. Para muitas mulheres, a sensação na vulva nesta fase é de secura. Isso é descrito como um *Padrão Básico de Infertilidade* de secura. Outras mulheres notam um padrão de fluxo que não muda. Tem a mesma sensação e aparência dia após dia. Para estas mulheres, este fluxo também indica infertilidade. Isso é descrito como um *Padrão Básico de Infertilidade* de fluxo.

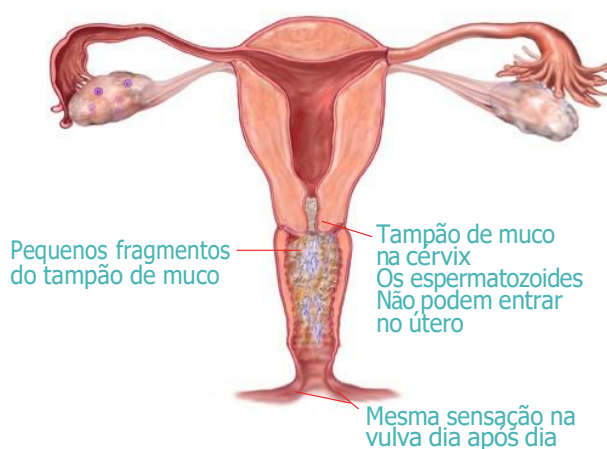
«A fertilidade está associada a mudanças rápidas na produção de hormônios.

Qualquer coisa estática deve ser infértil. Esta é a base do Padrão Básico de Infertilidade.»²

PBI de seca



PBI de fluxo



2 M. Corkill & M. Marshall, (2008, December 19), Natural fertility regulation - the Billings Ovulation Method. Australian Doctor, How to Treat.

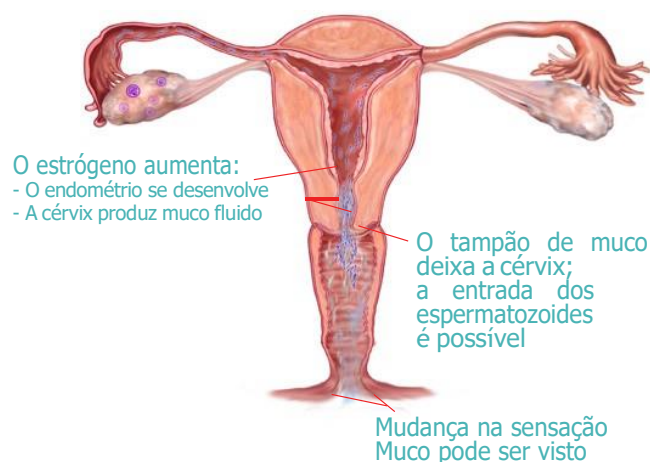
Aprenda a reconhecer os sinais do início da fertilidade

A fase fértil do ciclo inicia quando os ovários começam a produzir estrógeno à medida que o folículo se desenvolve. Este hormônio estimula a cervix a produzir diferentes tipos de muco. Uma mudança na sensação e aparência do muco na vulva é a maneira da natureza de deixar você saber que agora você está potencialmente fértil.

Um dos tipos de muco produzidos pela cervix dissolve o tampão mucoso, de modo que o espermatozoide pode agora entrar no útero. Outro tipo de muco atua como um filtro, destruindo os espermatozoides defeituosos. E outro tipo de muco forma canais que ajudam os espermatozoides a viajar pelo trato reprodutivo para encontrar e fertilizar o óvulo. Também protege e nutre os espermatozoides, ajudando-os a viver até 5 dias.

À medida que seus ovários produzem quantidades crescentes de estrógeno, você notará uma mudança no padrão de muco e uma diferença na sensação que o muco produz. O muco torna-se progressivamente mais úmido e depois escorregadio. Você pode notar que ele se torna mais fino e transparente. Mas mesmo que você não veja nenhum muco, a sensação escorregadia significa que você está fértil.

Padrão de Mudança da Fertilidade



A fase fértil começa em média cerca de seis dias antes da ovulação. Mas mesmo que dure só um dia, reconhecer a mudança na sensação e na aparência do muco pode lhe dar o conhecimento para ajudar a maximizar suas chances de engravidar.



«No começo eu pensei que não estava produzindo muco. Então, um dia, depois de estar observando durante seis meses, eu vi e senti. Não tive nenhuma dúvida, e tivemos relações neste dia. No dia seguinte senti-me diferente e o muco havia desaparecido. Seis semanas mais tarde o médico confirmou que nosso bebê estava a caminho». ³

³ Taken from: Dr Evelyn Billings & Dr Ann Westmore, (2011), *The Billings Method*, Melbourne, Australia: Anne O'Donovan Publishing, p.47.



3. Identifique o Ápice

É importante dar-se conta que o Ápice não é necessariamente o dia de *maior quantidade* de muco. A quantidade de muco pode diminuir, porém a sensação escorregadia pode continuar durante um dia ou dois — a sensação é o sintoma mais relevante—.

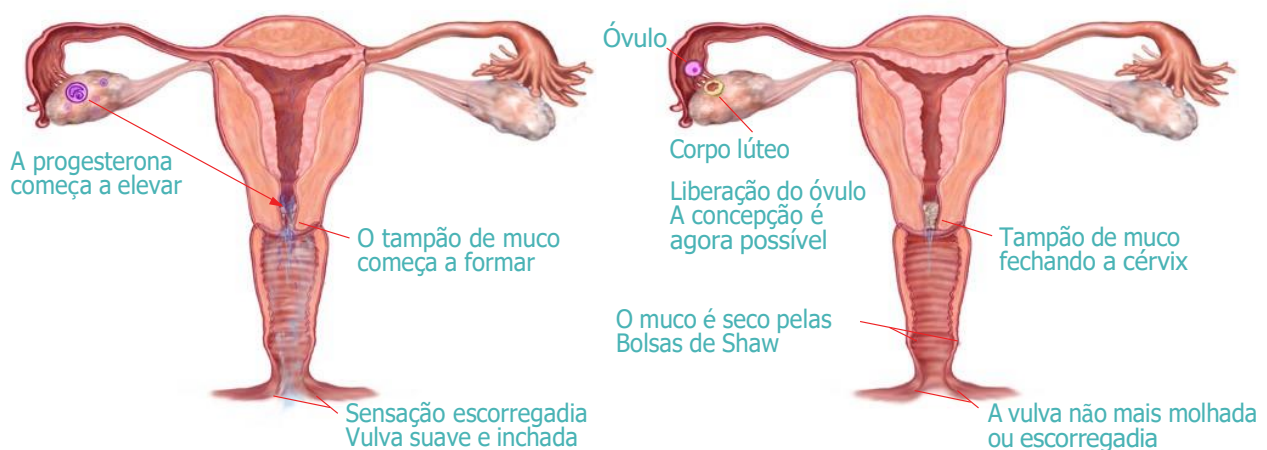
O último dia de sensação escorregadia é o dia mais fértil do seu ciclo. Chama-se Ápice da Fertilidade e está muito perto do momento da ovulação... por isso é um ótimo dia para conceber um bebê! Você pode ter certeza de que, se reconhecer o Ápice da Fertilidade, estará muito perto da ovulação.

Pouco antes da ovulação, outro hormônio chamado progesterona começa a ser produzido. Este hormônio prepara o revestimento do útero para o caso de haver um óvulo fertilizado prestes a ser implantado. A progesterona também causa alterações no muco cervical. Ativa a cérvix para produzir o muco espesso e impenetrável que forma o tampão no colo do útero. Também ativa a reabsorção do líquido do muco de tal forma que a sensação escorregadia desaparece. Portanto, é o aumento do nível de progesterona que causa a mudança abrupta na sensação que ajuda a identificar o Ápice.

Você só poderá confirmar seu dia de Ápice no dia seguinte, quando não sentir mais a sensação escorregadia na vulva. A ovulação ocorre no dia do Ápice na maioria dos ciclos, mas pode ser adiada até o primeiro ou segundo dia após o Ápice. O óvulo viverá até 24 horas. Durante estes três dias após o Ápice forma novamente o tampão mucoso na cérvix. Ao final dos três dias, seu período fértil neste ciclo terminou.

O Ápice da fertilidade

Dias 1, 2 e 3 depois do Ápice



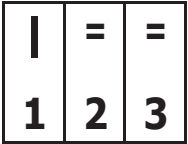
« Nós dois tínhamos mais de 40 anos quando nos casamos, e eu não reconheci um Ápice por alguns meses, mas quando chegou, estávamos prontos! Nossa linda filha é um presente e uma bênção. » Andrea e Simon.

4. Elimine as suposições ao tentar engravidar

Ao manter um registro diário da sensação e aparência do muco na vulva, você pode aprender a reconhecer seus períodos de infertilidade e fertilidade e o momento da ovulação. Não se preocupe se o seu padrão não for igual ao de outra mulher. Cada mulher é uma pessoa única, que tem seu próprio padrão individual. A maioria das mulheres aprende rapidamente a reconhecer seu padrão de fertilidade, e um instrutor treinado do Método de Ovulação Billings® pode assegurar que esteja interpretando seu gráfico corretamente. Um estudo da Organização Mundial da Saúde em cinco países mostrou que mais de 90 % das mulheres podem identificar sua fase fértil e o dia Ápice da fertilidade em seu primeiro mês de observação e anotação.

Como anotar no gráfico

No final de cada dia anote suas observações sobre a sensação produzida pelo muco na parte externa da vagina. Se você vê algum muco, anote as observações de sua aparência. Anote só uma ou duas palavras em seu gráfico e em seguida use cores apropriadas ou coloque o símbolo que represente o que aconteceu.

							
sangramento	mancha	seca infértil	possível fertilidade	fluxo infértil i) PBI de fluxo sem mudanças antes do Ápice ii) a partir do 4º dia posterior ao Ápice	Ápice	dias 1, 2 e 3 depois do Ápice, possivelmente fértil - seca ou muco que não é molhado nem escorregadio	relações sexuais
							

Clique [aqui](#) para obter mais informação sobre como manter um gráfico do Método de Ovulação Billings®.

Melhor ainda, aprenda a anotar e interpretar seus padrões pessoais de fertilidade e infertilidade com um instrutor experiente do Método de Ovulação Billings®.

Ligue 1800 335 860 para marcar hoje a sua consulta.

Instruções para maximizar suas chances de engravidar

Para conseguir uma gravidez, são aplicadas as regras dos Primeiros Dias do Método de Ovulação Billings®, para que você possa identificar claramente quando se torna potencialmente fértil. Uma vez que observe uma interrupção no seu Padrão Básico de Infertilidade (PBI), espere sem ter relações sexuais até que observe a sensação escorregadia. Isso indica que sua fertilidade está em seu ponto máximo e que a ovulação está muito próxima. Se você tiver relações nos dias de sensação escorregadia e no primeiro ou segundo dia depois do Ápice, terá mais chances de engravidar.

Isso ocorre porque é possível que a ovulação aconteça até 48 horas após o último dia de sensação escorregadia, e o óvulo permanece vivo por até 24 horas. A partir de três dias após o Ápice, você não poderá mais engravidar neste ciclo.

Você pode observar a sensação escorregadia só em alguns ciclos, ou apenas por um curto período durante o ciclo, então simplesmente procure fazer coincidir as relações sexuais com esses momentos. É importante que você esteja realmente ciente da sensação que o muco produz na vulva, para que, mesmo que não veja nada, ainda saiba quando está potencialmente fértil.

As Regras dos Primeiros Dias aplicadas aos dias anteriores à ovulação

Regra 1 dos Primeiros Dias

Evite relações sexuais nos dias de sangramento menstrual abundante.

Em um ciclo curto a fertilidade pode começar antes que tenha terminado o sangramento, e isto pode mascarar a presença do muco que indica fertilidade.

Regra 2 dos Primeiros Dias

Nos dias em que tenha reconhecido seu Padrão Básico de Infertilidade (PBI), poderá ter relações sexuais em «noites alternadas» (somente noites e não duas noites seguidas)

Você deve esperar até a noite para ter certeza de que não houve nenhuma alteração no seu PBI. Você precisa estar de pé e se movimentando por algumas horas para que o muco desça até a vulva, onde você pode percebê-lo. A razão para "noites alternadas" é que no dia seguinte à relação sexual, você pode se sentir um pouco úmida e ver um fluxo de fluido seminal, e isso pode mascarar uma mudança no padrão mucoso.

Regra 3 dos Primeiros Dias

Quando houver uma mudança no seu PBI, espere e veja

Uma vez que observe uma mudança em seu PBI, espere sem ter relações sexuais até que observe a sensação escorregadia. Isso indica que sua fertilidade está em seu ponto máximo, e que a ovulação está muito próxima. Volte a ter relação sexual quando a sensação escorregadia estiver presente, a vulva macia e levemente inchada, e continue por um ou dois dias após o Ápice. Seu instrutor do Método de Ovulação Billings® pode ajudá-la a interpretar seu padrão pessoal de fertilidade e infertilidade e aplicar corretamente estas regras.

5. Você está «infértil»? Não entre em pânico!

Fatores que podem contribuir para infertilidade:

- idade
- tabagismo
- álcool
- estar acima ou abaixo do peso
- ansiedade e estresse

Se você está tentando um bebê por um ano ou mais, pode começar a ouvir o termo «infértil» ao seu redor. De fato, **um em cada seis casais é classificado como infértil**. Mas a maioria dos casais «inférteis» são na realidade apenas «sub-férteis». Isso significa que eles produzem óvulos e espermatozoides, mas tem dificuldades para engravidar, devido a transtornos tais como desequilíbrios hormonais e problemas do trato reprodutor.⁴

Ou pode simplesmente significar que você não tem as informações corretas para identificar a sua fertilidade. Muitos casais sub-férteis acabam engravidando; só demora um pouco mais. Aprender a reconhecer seus sinais e sintomas de fertilidade pode ser inestimável. Esta simples informação ajudou a muitos casais a engravidar, inclusive aqueles previamente classificados como sub-férteis.

Seu instrutor do Método de Ovulação Billings® te oferecerá o tempo, apoio e conselhos práticos necessários para lidar com os problemas cotidianos.

Você será encaminhado para ajuda profissional adicional, quando necessário.

Ligue para 1800 335 860 para marcar uma consulta com uma instrutora do Método de Ovulação Billings®.

⁴ ABC Health & Wellbeing. Fact File: Infertility.
<<http://www.abc.net.au/health/library/stories/2007/05/30/1919840.htm>>
Acesso 25 de agosto de 2011



« Eu só queria agradecer por seus conselhos e ajuda na tentativa de conceber nosso filho - funcionou para nós! — » Zeta, 33 anos.

6: Bônus

Baixe seu gráfico pessoal de anotação agora!

7: Então agora você sabe...

...como o muco cervical é essencial para a fertilidade. As mudanças nos níveis hormonais que ocorrem ao longo do ciclo menstrual afetam a quantidade e a textura do muco. Cada tipo de muco desempenha um papel especial. Uma vez que você esteja familiarizada com essas mudanças, você será capaz de identificar seu próprio padrão de infertilidade e fertilidade. Este conhecimento é empoderador! Ele pode ajudá-la a conseguir a gravidez tão esperada. É um conhecimento que toda mulher deveria ter.

8: Referências

Billings, E., & Westmore, A. (2011). *The Billings Method: Using the body's natural signal of fertility to achieve or avoid pregnancy*. Melbourne, Australia: Anne O'Donovan Publishing.

Billings, J.J. (2002). *The Billings Ovulation Method in China*. Melbourne, Australia: Ovulation Method Research & Reference Centre of Australia.

Brown, J.B. (2011). Types of ovarian activity in women and their significance: the continuum (a reinterpretation of early findings). *Human Reproduction Update*, 17(2), 141-158. <http://humupd.oxfordjournals.org/content/17/2/141.full.pdf+html>

Corkill, M. & Marshall, M. (2008, December 19). Natural fertility regulation - the Billings Ovulation Method. *Australian Doctor, How to Treat*. <http://www.thebillingsovulationmethod.org/2012-07-16-02-14-24/articles-download-2.html?view=docman>

“Este é um conhecimento que toda mulher deveria ter sobre seu corpo”

Dra. Evelyn Billings AM, DCSG, MBBS (MELB), DCH (LOND)



Billings LIFE
Leaders In Fertility Education

2A/303 Burwood Highway
East Burwood 3151 Australia

Telefone: 03 9802 2022

Fax: 03 9887 8572

Correio eletrônico: enquiries@thebillingsovulationmethod.org

Web: www.thebillingsovulationmethod.org

Billings Life é uma organização de promoção da saúde, sem fins lucrativos, registrada, e todas as doações de \$2 ou mais são dedutíveis de impostos.

The Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia Ltd
ABN 57 067 377 959 (inc en Vic)

Billings LIFE é financiada pelo governo australiano
Departamento de Saúde e Envelhecimento.