



**VOCÊ QUER EVITAR
UMA GRAVIDEZ?**

**ESTÁ BUSCANDO UM NOVO
ENFOQUE DE REGULAÇÃO
DA FERTILIDADE?**

Introdução

O que você diria se eu lhe dissesse que existe uma maneira de adiar a gravidez que é tão eficaz quanto a pílula anticoncepcional, e mais eficaz do que DIU, preservativo e diafragma?¹

E se eu lhe disser que este método não é invasivo, é simples de usar, econômico, e sem dispositivos e medicamentos?

E se eu lhe disser que este método foi submetido a mais pesquisas científicas que qualquer outro método de regulação da fertilidade?²

Parece bom, certo?

Bem, você acredita que estou falando sobre o Método de Ovulação Billings®?

Talvez você nunca tenha ouvido falar do Método de Ovulação Billings® antes. Se sim, você pode estar confundindo com o método do ritmo, também conhecido como método do calendário. Longe disso! O Método de Ovulação Billings® está baseado em ciência rigorosa. Está respaldado por mais de cinquenta anos de investigação médica, com ótimos resultados. E ao invés de focar em «tamanho uniformizado», leva em conta os padrões de fertilidade e infertilidade específicos de cada mulher.

Então continue lendo para saber como você pode evitar a gravidez com confiança... sem efeitos colaterais desagradáveis!

O Método de Ovulação Billings®— tão eficaz quanto a pílula... só que NATURAL!

O Método de Ovulação Billings® tem taxas de gravidez de 0 a 0,5% não é o Método do Ritmo que, mesmo no caso de uso perfeito, tem uma taxa de falha de cerca de 9%.

¹ John Murtagh, (2011), General Practice 5th Ed, McGraw-Hill.

² J.J. Billings (2002), The Billings Ovulation Method in China, p.6.

Conteúdo

1: Vamos Verificar a Concorrência!	5
Métodos de Barreira	5
DIUs.....	5
Métodos Hormonais	6
2: E Agora Vamos Refletir Sobre Nós!.....	7
3: Prepare-se...! Vou falar do Muco Cervical!	8
Aprenda a Identificar Seu Padrão Pré-Ovulatório de Infertilidade.....	9
Aprende a Reconhecer os Sinais do Começo da Fertilidade.....	10
4: Identifique o Ápice	12
5: Elimine as Suposições ao Adiar uma Gravidez	14
Como Anotar no Gráfico:	14
6: Quatro Regras Simples para Adiar a Gravidez	15
Regra 1 dos Primeiros Dias	15
Regra 2 dos Primeiros Dias	16
Regra 3 dos Primeiros Dias	16
Regra do Ápice	16
7: Bônus	17
8: Então agora você sabe... ..	17
9: Referências.....	18



«O método Billings será reconhecido na história da Medicina como uma das maiores descobertas do século XX.»

Thomas W. Hilgers,

Professor de Obstetrícia e Ginecologia, Omaha (EE. UU.)

1: Vamos verificar a concorrência!

Existem vários métodos diferentes de contracepção disponíveis, incluindo métodos de barreira (preservativos e diafragmas), métodos hormonais (pílula, implantes, injeções) e dispositivos intrauterinos (DIU). Mas quando você olha para suas taxas de falha e/ou seus efeitos colaterais, o Método de Ovulação Billings® começa a parecer uma opção cada vez mais atrativa!

Métodos de Barreira

OK, existem alguns problemas em confiar em preservativos para evitar a gravidez. Em primeiro lugar, a taxa de falha entre usuários típicos é de cerca de 15%. E depois há questões práticas, como tê-los à mão na hora certa.

Com um diafragma, mesmo se usado, ajustado e posicionado corretamente, a taxa de falha é de cerca de 6% — significativamente maior do que as taxas de gravidez de 0 a 0,5% com o Método de Ovulação Billings® —.

Você pode ter visto taxas de gravidez com preservativos tão baixas como 2%. Mas esses números são baseados no uso perfeito. Na realidade, permitindo o uso incorreto ou inconsistente, as taxas de gravidez com preservativos são muito maiores: cerca de 15%.

DIUs

O DIU de cobre pode aumentar o sangramento menstrual ou cólicas. O DIU hormonal pode causar efeitos colaterais hormonais semelhantes aos causados pela pílula, incluindo dores de cabeça, alterações de humor, sensibilidade mamária e acne. Além disso, entre 2 e 10% dos DIUs são expulsados do útero para vagina durante o primeiro ano de uso, caso em que você não estaria mais protegido contra a gravidez.

Métodos Hormonais

Há duas questões principais a serem consideradas ao usar métodos hormonais de contracepção como a pílula: efeitos colaterais e riscos a longo prazo.

Efeitos colaterais: podem incluir mamas sensíveis, náuseas e sangramentos intermenstruais. Algumas mulheres que tomam a pílula podem experimentar **aumento de peso, alterações de humor ou perda de libido**. Os efeitos colaterais mais graves podem ocorrer quando mulheres com fatores de risco específicos tomam a pílula, como aquelas que fumam, ou que têm problemas cardiovasculares ou pressão alta. Nesses casos, os riscos de ataque cardíaco e derrame são aumentados. Há também um pequeno risco de Trombose Venosa Profunda (TVP), portanto, mulheres com problemas de coágulos sanguíneos não devem tomar a pílula.

Riscos a longo prazo: Ainda não se alcançou uma posição definida a respeito, mas o uso **da pílula pode aumentar o risco de câncer de mama na mulher**. Este risco aumentará mais ainda quanto maior seja o tempo em que se toma a pílula e quanto maior seja a idade ao tomá-la. **Este risco aumentado não desaparece até dez anos depois da interrupção da pílula.**

«Creio que na última década tem havido uma crescente aversão das pessoas que não gostam de tomar a pílula para sempre... uma sensação de que simplesmente não querem encher seus corpos de comprimidos.»

Dr. Di Palmer,

Especialista em saúde da mulher, Royal Women's Hospital.

2: E Agora Vamos Refletir Sobre Nós!

O Método de Ovulação Billings® é um método científico de gerenciamento da fertilidade que tem sido utilizado com êxito por milhões de mulheres em todo o mundo.

- ✓ É completamente natural, por isso não tem nenhum dos efeitos colaterais desagradáveis ou nocivos comumente associados a muitos métodos contraceptivos.
- ✓ É aplicável em todas as circunstâncias e em todas as fases da vida reprodutiva, mesmo que esteja amamentando, tenha ciclos irregulares ou esteja aproximando-se da menopausa.
- ✓ Baseia-se nos sinais naturais de fertilidade e infertilidade de seu corpo.

Então conheça seu corpo com o Billings LIFE. Aprenda a entender seu ciclo e a reconhecer os sinais e sintomas de fertilidade e infertilidade. Informação é poder!

Ao contrário da pílula, o Método da Ovulação Billings® não contém substâncias químicas.

Ao contrário dos DIUs, o Método de Ovulação Billings® não é invasivo.

E é mais barato e mais confiável que os preservativos.

Não tem efeitos colaterais e tão confiável quanto a pílula...

...Inscreva-se aqui!

Telefone 1800 335 860 para marcar a sua consulta com um instrutor do Método de Ovulação Billings®.

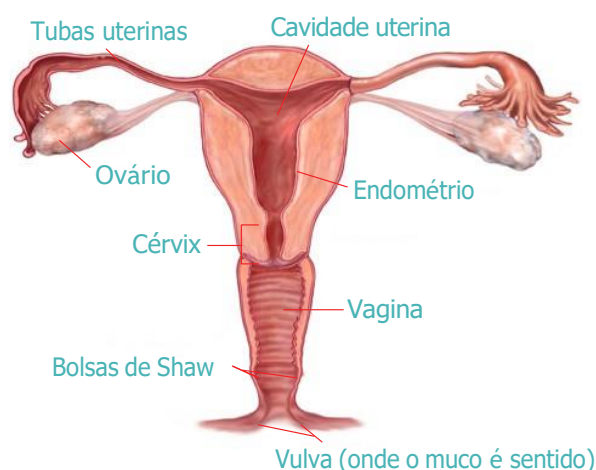
«Obrigada por tudo que você me ensinou. Voltarei ao Método Billings durante a amamentação. Tem sido uma experiência muito boa aprender e saber tanto sobre meu corpo e fertilidade.» Sarah, 33 anos.

3: Prepare-se...! Vou falar do Muco Cervical!

Sim, é tudo sobre o muco! Se você não tem ideia do que isso tem a ver com a prevenção da gravidez, você não está sozinho. Um estudo australiano recente descobriu que menos de uma em cada cinco mulheres tinha conhecimento correto sobre os sinais e sintomas de fertilidade e infertilidade de seu corpo.³ Mesmo assim, você provavelmente notou diferentes tipos de muco cervical durante o ciclo menstrual e não deu importância a isso. Mas longe de ser nada, esse muco, que é produzido pelas células da cérvix 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. Não sei como não percebi antes ». Kate, 28 anos.

O Aparelho Reprodutor Feminino



³ The Ovulation Method Research and Reference Centre Australia. (2010). *Pregnancy outcomes associated with peak fertility.*

Aprenda a Identificar Seu Padrão Pré-Ovulatório de Infertilidade

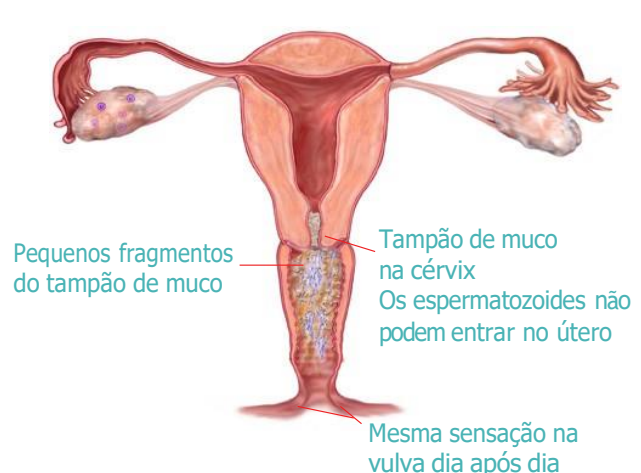
Após a menstruação, seus níveis hormonais estão baixos. Sua cérvix fica bloqueada por um tampão espesso de muco que impede que o espermatozoide entre no útero. Isso significa que você está infértil. Para muitas mulheres, a sensação na vulva durante esse período é de secura. Isso é descrito como um *Padrão 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 essas mulheres, esse 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.»⁴

Padrão Básico de Infertilidade de Secura



Padrão Básico de Infertilidade de Fluxo



⁴ 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 Começo da Fertilidade

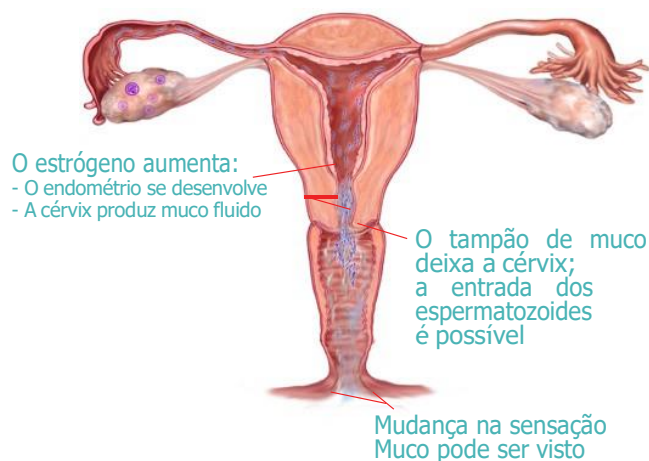
A fase fértil do ciclo inicia quando os ovários começam a produzir estrógeno à medida que o óvulo se desenvolve. Esse hormônio estimula a cérvix a produzir diferentes tipos de muco. Uma mudança na sensação e na aparência do muco na vulva é a maneira natural de informar que agora você está potencialmente fértil.

Cada mulher é única, e tem seu próprio padrão individual de muco cervical. E seu padrão único é um reflexo notavelmente preciso dos seus hormônios reprodutivos.

Um dos tipos de muco produzido pela cérvix dissolve o tampão mucoso. Isso significa que o espermatozoide agora pode entrar no útero. Outro tipo de muco atua como um filtro, destruindo os espermatozoides inadequados. Ainda outro tipo de muco forma canais que ajudam os espermatozoides a viajar pelo sistema reprodutivo para encontrar e fertilizar o óvulo. Esse muco também os protege e nutre, ajudando-os a viver até 5 dias.

À medida que os 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 o muco fica mais fino e claro. Mas mesmo que você não veja muco, a sensação de escorregadia significa que você está fértil.

Alteração do Padrão de Fertilidade





«É realmente incrível como o corpo humano é maravilhoso e como, apenas por estar ciente dos diferentes sinais e sintomas do seu corpo, você é capaz de perceber quando está mais fértil.»

Susan, 24 anos e Jason, 25 anos.



4: Identifique o Ápice

É importante perceber que o Ápice não é necessariamente o dia de mais muco. A quantidade de muco pode diminuir, mas a sensação escorregadia pode continuar por um dia ou dois - a sensação é o sintoma mais relevante—.

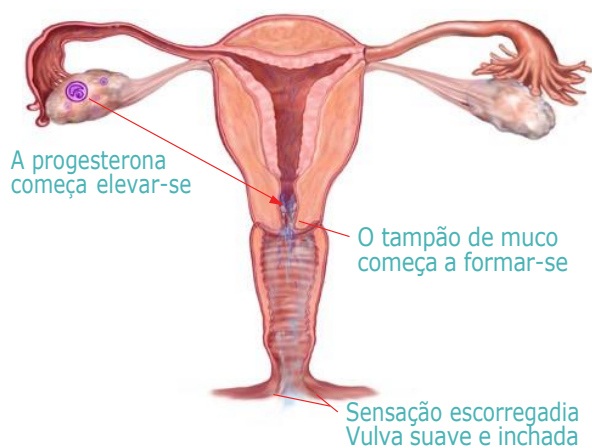
O último dia da sensação escorregadia é o dia mais fértil do seu ciclo. Chama-se Ápice da Fertilidade, e está muito perto do momento da ovulação... bom ficar atenta se quiser evitar uma gravidez! Você pode ter certeza de que, se reconhecer o Ápice da fertilidade, identificou o momento muito próximo da ovulação.

Pouco antes da ovulação, outro hormônio chamado progesterona começa a ser produzido. Esse hormônio prepara o revestimento do útero caso haja um óvulo fertilizado pronto para ser implantado. A progesterona também causa alterações no muco cervical. Ele ativa a cérvix para produzir o muco espesso e impenetrável que forma o tampão na cérvix. Também ativa a reabsorção de líquido do muco para que a sensação escorregadia desapareça. 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 Ápice no dia seguinte, quando não sentir mais a sensação escorregadia. A ovulação ocorre no dia Ápice na maioria dos ciclos, mas pode ser adiada até o dia 1 ou 2 após o Ápice. O ovulo viverá por até 24 horas. Durante esses 3 dias após o Ápice o tampão de muco se forma novamente na cérvix. Após o término dos 3 dias, seu período fértil para esse ciclo acabou.

O Ápice da Fertilidade



1, 2 e 3 dias depois do Ápice

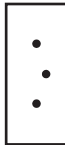
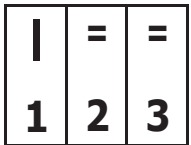


5: Elimine as Suposições Sobre Como Prevenir a Gravidez

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

Como Anotar no Gráfico:

Ao final de cada dia, você registra suas observações sobre a sensação produzida pelo muco fora da vagina. Se você vê algum muco, anote as observações sobre sua aparência. Apenas algumas palavras em seu gráfico e, em seguida, use cores apropriadas ou escreva o símbolo que representa o que aconteceu.

							
sangramento	manchas	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 está molhado nem escorregadio	relações sexuais
							

Para obter mais informações sobre como manter um gráfico do Método de Ovulação Billings®, clique [aqui](#)

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

Telefone para 1800 335 860 para marcar sua consulta hoje...



6: Quatro Regras Simples para Adiar a Gravidez

Existem apenas quatro regras simples do Método de Ovulação Billings® para ajudá-la a adiar a gravidez. Elas se aplicam a todas as circunstâncias e a todos os estágios da vida reprodutiva, mesmo se você estiver amamentando, tiver ciclos irregulares ou estiver se aproximando da menopausa.

As Regras dos Primeiros Dias se aplicam aos dias antes da ovulação

Regra 1 dos Primeiros Dias

Evite relações sexuais em dias de sangramento menstrual intenso

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

Regra 2 dos Primeiros Dias

Você pode ter relações sexuais em noites alternadas do seu Padrão Básico de Infertilidade (PBI)

Você espera até a noite para ter certeza de que não houve alteração no seu PBI.

Você precisa ficar de pé e se movimentar por algumas horas para que o muco flua até onde você pode percebê-lo na vulva. A razão para noites alternadas é porque no dia seguinte ao sexo você pode sentir umidade e ver um fluxo de líquido seminal, e isso pode mascarar uma mudança no padrão de muco. O líquido seminal detectado no dia seguinte ao sexo não conterá nenhum espermatozoide vivo.

Portanto, mesmo que a fertilidade comece nas horas seguintes à relação sexual, não haverá espermatozoide capaz de alcançar e fertilizar o óvulo.

Regra 3 dos Primeiros Dias

Quando houver uma alteração do seu PBI, aguarde e veja

Esperar sem relação quando houver alteração do PBI permite observar se essa alteração resulta em Ápice ou retorno ao PBI. Uma mudança do PBI indica fertilidade potencial e a possibilidade de sobrevivência dos espermatozoides.

Se o Ápice for observado, a Regra do Ápice pode ser aplicada. Se o PBI retornar, você deve aguardar mais 3 dias e, em seguida, retomar a Regra 2 a partir da quarta noite. Isso garante que os hormônios voltem a um nível baixo e que a cérvix esteja bem fechada.

A Regra do Ápice é aplicada uma vez que o Ápice da fertilidade tenha sido reconhecido.

Regra do Ápice

Você pode ter relações sexuais a qualquer momento desde o início do quarto dia após o Ápice até a próxima menstruação.

Esperar até o 4º dia após o Ápice dá tempo para a ovulação ocorrer e para o tempo de vida do óvulo. Durante o restante do ciclo, você está infértil porque o óvulo está morto e você não ovulará novamente até a próxima menstruação.

Seu instrutor do Método de Ovulação Billings® pode ajudá-la a interpretar seus padrões individuais de fertilidade e infertilidade e a aplicar corretamente essas Regras.

Telefone para 1800 335 860 para marcar consulta.



7: Bônus

Baixe seu gráfico pessoal grátis agora!

8: Então Agora Você Sabe ...

...como o muco cervical é essencial para fertilidade e infertilidade. A alteração dos níveis hormonais ao longo do ciclo menstrual afeta a quantidade e a textura do muco. Cada tipo de muco tem um papel especial a desempenhar. Uma vez familiarizada com essas mudanças, você será capaz de identificar seu próprio padrão de infertilidade e fertilidade. Esse conhecimento é empoderador! É o conhecimento que toda mulher deveria ter.

9: 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.

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/articles/?view=docman>

“Esse é o conhecimento do corpo que toda mulher deveria ter”

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

e-mail: 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 está apoiada com financiamento do Departamento de Saúde e Envelhecimento do governo australiano.