



MUITO MAIS QUE FERTILIDADE

PROTEÇÃO DA SAÚDE DE TEU
APARELHO REPRODUTOR COM O
MÉTODO DE OVULAÇÃO BILLINGS®

Introdução

Se você já ouviu falar do Método de Ovulação Billings®, provavelmente o associa a ensinar as mulheres como adiar uma gravidez. Certamente faz isto, e com ótimos resultados.... com taxas de gravidez de zero a 0,5%!

Você pode até saber que o Método de Ovulação Billings® tem ajudado a milhares de mulheres com dificuldades de conceber para conseguir a gravidez. Também é realmente bom nisso: [um estudo recente](#) demonstrou uma taxa de gravidez de 78%, com uma taxa de êxito de 65 % em casais sub-férteis.

Mas você sabia que o Método de Ovulação Billings® também pode ajudá-la
a proteger a sua saúde reprodutiva?

O Método de Ovulação Billings® fornecerá informações necessárias, não só para regular sua fertilidade, mas também para monitorar a saúde de seu aparelho reprodutor.

O Método de Ovulação Billings®

- ✓ Coloca o controle em SUAS mãos. Ele permite que você participe ativamente dos cuidados de saúde do seu sistema reprodutivo.
- ✓ Permite entender seu corpo de uma forma prática. Ele ensina você a reconhecer quaisquer alterações que necessitem uma intervenção médica precoce.
- ✓ Utiliza SEU próprio padrão de fertilidade e infertilidade, para poder identificar o que é e o que não é normal PARA VOCÊ.

Este é um conhecimento que toda mulher deveria ter. É conhecimento que VOCÊ deveria ter. Por isso continue lendo!

«O Método Billings será reconhecido na história da medicina como um dos maiores descobrimentos do século XX.»

Thomas W. Hilgers,

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

Conteúdo

1: Prepare-se... vou falar sobre o muco cervical!.....	5
Aprenda a identificar seu padrão pré-ovulatório de infertilidade	6
Aprenda a reconhecer os sinais do início da fertilidade	7
2: Identifique o Ápice.....	8
3: Assuma o controle ao anotar seu padrão exclusivo	10
Como anotar no gráfico.....	10
4: Saiba o que é normal para você... e o que não é	11
Uma mulher prevenida vale por duas!.....	13
5: Bônus	13
6: Então agora você sabe.	13
7: Referências.....	14



“É realmente incrível como o corpo humano é maravilhoso e como apenas estando 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.

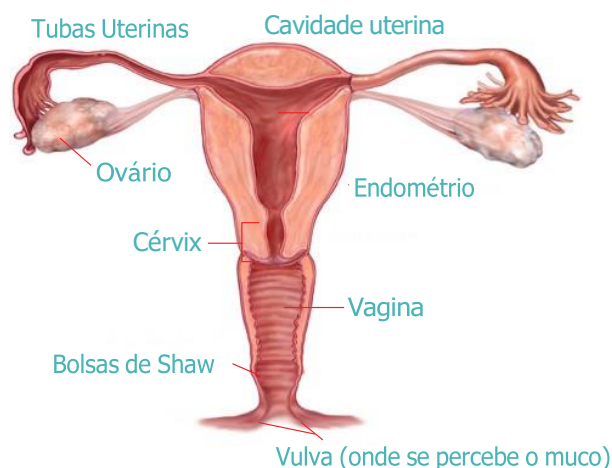
1: Prepare-se... vou falar sobre o muco cervical!

Sim, é tudo sobre o muco! Se você não tem ideia da relação que há entre este e a proteção da saúde de seu aparelho reprodutor, você não é a única. Um estudo australiano recente descobriu que menos de uma em cada cinco mulheres conheciam corretamente seus sinais e sintomas de fertilidade e infertilidade de seu corpo, a importância do muco cervical em conseguir a gravidez e a proteção da saúde do aparelho reprodutor.¹

Mesmo assim, provavelmente você notou diferentes tipos de muco cervical durante seu ciclo menstrual, sem pensar em seu significado. Mas longe de não ser nada, este muco, produzido pelas células da cérvix durante alguns dias que antecedem a ovulação, é essencial para a fertilidade e é um sinal importante de boa saúde. A sensação e a aparência deste muco na abertura vaginal (chamada vulva) ajudam você identificar as fases de fertilidade e infertilidade de seu ciclo. Também pode ajudá-la a identificar irregularidades em seu padrão pessoal que justifiquem ser examinada.

«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.*

Por isso, vamos dar uma olhada para ver como o corpo trabalha quando tudo está funcionando bem...

Aprenda a identificar seu padrão pré-ovulatório de infertilidade

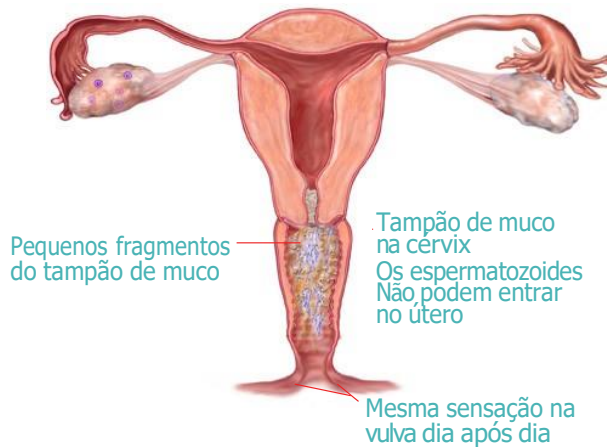
Depois da menstruação seus níveis hormonais estão baixos. A cervix é ocluída por um tampão mucoso espesso que evita que os espermatozoides entrem no útero. Isto significa que você está infértil. Para muitas mulheres, a sensação na vulva durante esse tempo, é de secura. Isso é descrito como um *Padrão 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 hormonal. Qualquer coisa estática deve ser infértil. Esta é a base do Padrão Básico de Infertilidade.»²

PBI de secura



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

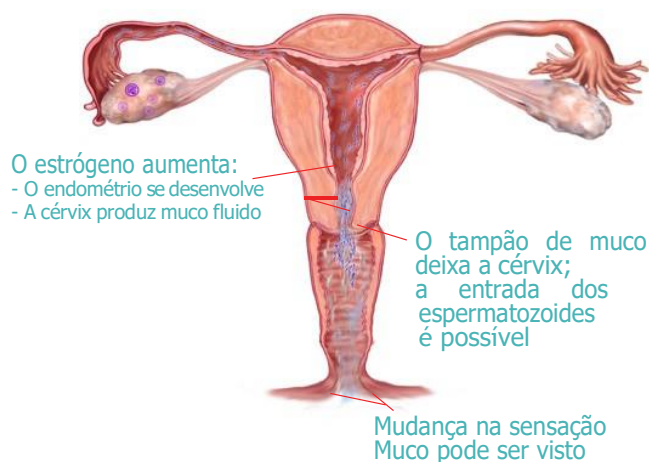
A fase fértil do ciclo se inicia quando os ovários começam a produzir estrógenos, à medida que os folículos se desenvolvem. Este hormônio estimula a cérvis para que produza diferentes tipos de muco. Uma mudança na sensação e aparência do muco na vulva é a maneira da natureza de deixar você saber que agora você está potencialmente fértil.

Um dos tipos de muco produzidos pela cérvis dissolve o tampão mucoso. Isto significa que os espermatozoides agora podem entrar no útero. Outro tipo de muco atua como filtro, destruindo os espermatozoides de baixa qualidade. E um terceiro tipo de muco forma canais que facilitam a passagem dos espermatozoides através de seu aparelho reprodutor para que alcancem e fertilizem o óvulo. Este muco também protege e alimenta os espermatozoides, ajudando-os a viver até cinco 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 ele se torna mais fino e transparente. Mas, mesmo que você não veja nenhum muco, a sensação escorregadia significa que você está fértil.

Cada mulher é única com seu próprio padrão pessoal de fluxo cervical. E seu padrão exclusivo é um reflexo extraordinariamente preciso dos hormônios da reprodução.

Padrão de Mudança de Fertilidade





2: Identifique o Ápice

O último dia de sensação escorregadia é o dia mais fértil do ciclo. Chama-se Ápice da Fertilidade, e está muito perto do momento da ovulação. Você pode ter certeza de que se reconhecer o Ápice da Fertilidade, então identificou o tempo mais próximo da ovulação.

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

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.

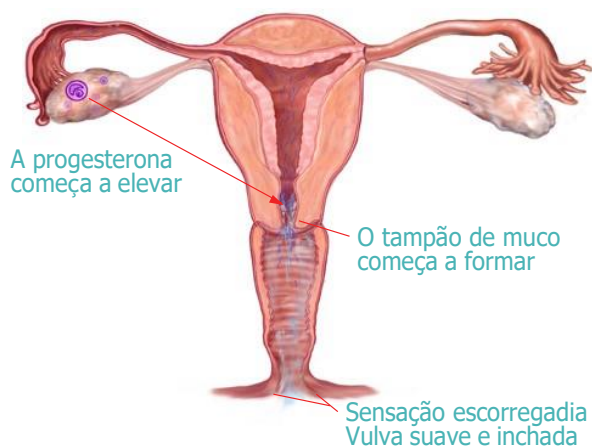
A progesterona também causa alterações no muco cervical. Ativa a cérvix para produzir o muco espesso e impenetrável que forma o tampão no colo do útero. Também ativa a reabsorção do líquido do muco de tal forma que a sensação escorregadia desaparece. Portanto, é o aumento do nível de progesterona que causa a mudança abrupta na sensação que ajuda a identificar o Ápice.



Você só poderá confirmar seu dia Ápice no dia seguinte, quando não sentir mais a sensação escorregadia na vulva. A ovulação ocorre no dia 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 cervix. Ao final dos três dias, seu período fértil neste ciclo terminou.

O Ápice da Fertilidade

Dias 1,2 e 3 depois do Ápice



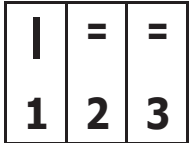
3: Assuma o controle ao anotar seu padrão exclusivo

Ao realizar uma anotação diária da sensação e aparência do muco na vulva, você pode aprender a reconhecer suas fases de infertilidade e fertilidade e o tempo da ovulação. Cada mulher é única e tem seu próprio padrão individual. Isto significa que você pode aprender a reconhecer os sinais e sintomas que não se encaixam com seu próprio padrão.

A maioria das mulheres rapidamente aprendem a reconhecer seu próprio padrão, e um instrutor treinado do Método da Ovulação Billings® pode assegurar que você esteja interpretando seu gráfico corretamente. Um estudo de campo realizado em cinco países pela Organização Mundial da Saúde mostrou que mais de 90% das mulheres podem identificar a fase fértil e o dia Ápice de fertilidade no primeiro mês de observação e anotação.

Como anotar no gráfico

Ao final de cada dia você anota suas observações da sensação produzida pelo muco fora da vagina. Se você vê algum fluxo, descreva a sua aparência. Escreva só duas palavras em seu gráfico e logo coloque a cor apropriada ou o símbolo que represente 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 após o Ápice	Ápice	dias 1, 2 e 3 depois do Ápice, possivelmente fértil - seca ou muco que não é molhado nem escorregadio	relações sexuais
							

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

Melhor ainda, aprenda como anotar no gráfico e interpretar seus padrões pessoais de fertilidade e infertilidade com uma instrutora experiente do Método de Ovulação Billings®. Ligue 1800 335 860 para marcar hoje a sua consulta.



4: Saiba o que é normal para você... e o que não é

Aprender o Método de Ovulação Billings® traz muitos benefícios práticos. Não só pode ajudá-la a adiar ou conseguir uma gravidez, mas também pode ajudá-la a monitorar e proteger sua saúde reprodutiva. As mudanças no fluxo mucoso são um reflexo do que está acontecendo no sistema hormonal de seu corpo. Seu gráfico será um registro preciso destes eventos hormonais. Uma vez que você aprende a reconhecer o que é normal em você, poderá identificar com facilidade o que não é. Se você nota irregularidades em seu padrão, tais como sangramento anormal ou um padrão de fluxo estranho, você saberá que devem ser investigados.

Então, o que é normal e o que não é?

Infeções vaginais

Aprender a reconhecer os diferentes tipos de muco cervical normal e saudável ajudará a identificar um fluxo vaginal anormal que poderia indicar uma infecção.

Sangramentos normais

Com uma instrutora do Método de Ovulação Billings® você aprenderá a reconhecer os quatro tipos normais de sangramento. De posse desse conhecimento, você poderá identificar mais facilmente o sangramento que não está seguindo o seu padrão normal

e procurar atendimento médico. Os quatro tipos de sangramentos normais são:

Menstruação, que é o descamação do revestimento do útero (endométrio) causada pela queda dos níveis dos hormônios estrógeno e progesterona, quando não houve concepção.

Sangramento retirada de estrógenos, que se dá quando houve algum crescimento do revestimento do útero devido ao aumento de estrógenos, mas sem ovulação. Quando o nível de estrógeno cai novamente, o endométrio se desprende.

Sangramento de rompimento, pode ocorrer em alguns ciclos, à medida que os níveis de estrógeno aumentam. Normalmente este sangramento será acompanhado de outros sintomas de fertilidade, tais como uma sensação umidade e a aparecimento de muco. Isso pode ocorrer em qualquer ciclo, mas é mais provável que aconteça quando houve um atraso na ovulação.

Sangramento de implantação, pode ocorrer cerca de uma semana após a concepção, pois o óvulo fertilizado está se implantando no revestimento uterino.

O gráfico de uma mulher de 33 anos mostrou um padrão mucoso estranho, o que permitiu uma detecção precoce de um adenocarcinoma da cérvix. Realizada pan-histerectomia. Sem evidência de detecção de metástase. Seus médicos comentaram que ela não teria sobrevivido até o próximo Papanicolau se não tivesse identificado anormalidade em seu gráfico.

Sangramento anormal

Algumas condições podem causar um sangramento anormal são miomas uterinos, pólipos cervicais ou endometriais, e câncer do endométrio ou da cérvix.

Endometriose

Ao estar consciente de quando você ovula, pode ser que também observe dor no meio do ciclo, que pode ocorrer na época da ovulação. Você poderá então distinguir essa dor normal de outras dores pélvicas que ocorrem em outros momentos de seu ciclo, o que pode ser uma indicação de uma condição como a endometriose.

Câncer do aparelho reprodutivo

Algumas vezes o sangramento anormal alerta a mulher sobre patologias mais sérias, tais como algum tipo de câncer do aparelho reprodutivo. E outras vezes é um padrão de muco estranho o que pode aumentar o alerta. Em todo caso, conhecer seu corpo e quais são seus padrões saudáveis pode ajudar a detectar qualquer problema cedo... e isso pode salvar a sua vida.



Uma mulher prevenida vale por duas!

Como você pode ver agora, conhecer seu ciclo e seus padrões de muco cervical e sangramento pode ajudá-la a reconhecer o que é normal e o que não é. O Método de Ovulação Billings® pode ajudá-la a proteger sua saúde reprodutiva, reconhecendo quaisquer distúrbios em seus padrões normais. Dessa forma, qualquer anormalidade pode ser diagnosticada e tratada em um estágio inicial.

Para saber mais sobre essas informações vitais de saúde, visite:

www.thebillingsovulationmethod.org

ou ligue para 1800 335 860 para marcar uma consulta com um instrutor do Método de Ovulação Billings®.

5: Bônus

Baixe seu gráfico pessoal de anotação gratuito agora!

6: Então agora você sabe...

...que o muco cervical é essencial para a fertilidade e infertilidade, e para proteger sua saúde reprodutiva. As alterações nos níveis hormonais ao longo do ciclo menstrual afetam a quantidade e a textura do muco cervical. Cada tipo de muco tem um papel especial a desempenhar. Uma vez que você esteja familiarizada com estas mudanças, você será capaz de identificar seu próprio padrão de infertilidade e fertilidade. Também poderá reconhecer irregularidades que podem requerer uma investigação mais aprofundada. Esse conhecimento é empoderador! Então ajude-nos a difundir a mensagem! Conte para suas amigas... porque isso é um conhecimento que toda mulher deveria ter.

7: 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/2012-07-16-02-14-24/articles-download-2.html?view=docman>

“Isso 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

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 é apoiada com financiamento do Departamento de Saúde e Envelhecimento do governo australiano.