



A BILLINGS OVULÁCIÓS
MÓDSZER[®] AZ
EGÉSZSÉG VÉDELMEBEN

Tartalom

1. A méhnyaki nyák	5
Hogyan azonosítható a ciklus ovuláció előtti terméketlen szakasza?	6
Hogyan azonosítható a termékeny szakasz kezdete?	7
2. Hogyan ismerhető fel a Csúcsnap?	8
3. Hogyan ismerhető meg az egyéni cikluskép?	10
Útmutató a táblázat kitöltéséhez	10
4. Hogyan ismerheti fel a rendellenességeket?	11
Összefoglalás	13
Bibliográfia	14
Jegyzetek	15



Bevezetés

Ha már hallottál a Billings Ovulációs Módszerről®, valószínűleg úgy határoznád meg, mint egy természetes módszert a fogamzás elkerülésére. A módszer valóban lehetővé teszi a várandósság elkerülését, méghozzá 95,5–100 százalékos hatékonysággal!

Talán azt is tudod, hogy a Billings Ovulációs Módszer® olyan nők ezreinek segített, akik korábban sikertelenül próbálkoztak fogamzással. A módszer ezen a téren is jelentős eredményekkel büszkélkedhet: egy nemrégiben végzett felmérés kimutatta, hogy a Billings Ovulációs Módszert® alkalmazó pároknál a fogamzás aránya 78 százalék, míg csökkent termékenységgű pároknál 65 százalék.

Tudtad viszont azt, hogy a Billings Ovulációs Módszer® egyben

a reproduktív egészségedet is szolgálja?

A Billings Ovulációs Módszer® olyan tudást nyújt, amely nem csupán a családtervezésben rendkívül hasznos, hanem a reproduktív egészséged folyamatos ellenőrzését is elősegíti.

A Billings Ovulációs Módszer® lehetővé teszi:

- hogy aktív szerepet tölts be reproduktív egészséged megóvásában.
- hogy megismerd tested működését, és felismerd azokat a változásokat, amelyek orvosi kivizsgálást igényelnek.
- bármely szokatlan vagy rendellenes esemény azonnali felismerését, mivel egyéni ciklusod megfigyelésén alapul.

Minden nő számára nagyon fontos, hogy rendelkezzen ezzel a tudással. Ezért kérjük, lapozz tovább!

„A Billings-módszer úgy fog bevonulni az orvostudomány történetébe, mint a 20. század egyik legnagyobb felfedezése.”

Thomas W. Hilgers,

Szülész-nőgyógyász professzor, Omaha, Omaha USA



„Lenyűgözött bennünket a felismerés,
hogy az emberi test mennyire csodálatos,
és mennyire egyértelmű jelekkel és
tünetekkel jelzi a termékeny időszak
kezdetét.”

Zsuzsa, 24 éves és János, 25 éves

1. A méhnyaki nyák

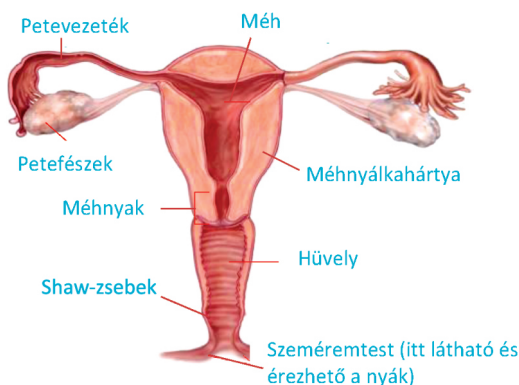
Nagyon kevesen tudják, mennyire meghatározó szerepe van a méhnyak által termelt nyák megfigyelésének a reprodukzív egészség felmérésében. Egy nemrégiben végzett ausztrál tanulmány kimutatta, hogy a nőknek kevesebb, mint húsz százaléka rendelkezik helyes ismeretekkel a termékeny és a terméketlen időszakokat kísérő tüneteket illetően, és nem tudják, mennyire pontosan jelzi a méhnyaki nyák a termékeny időszakot és a reprodukzív rendszer egészségi állapotát.¹

Előfordulhat, hogy te sem hallottál még a nyák jelentőségéről, bár valószínűleg észrevetted a menstruációs ciklus során időnként megjelenő különböző típusú váladékokat. A méhnyakban található sejtek néhány nappal az ovuláció előtt olyan nyákot termelnek, amelynek rendkívül fontos szerepe van a termékenységekben. Ez a fajta nyák érezhető és látható a hüvelynyílásnál (az úgynevezett szeméremtestnél), és a segítségével azonosíthatók a ciklus termékeny és a terméketlen szakaszai. Emellett a nyák változásainak megfigyelése segít az egyéni ciklusképben esetlegesen bekövetkező kóros változások felismerésében.

„Annyira nyilvánvalónak tűnik. Nem is értem, hogyan kerülhette el a figyelmemet.”

Kata, 28 éves

A női szaporító szervek



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

Először ismerjük meg az egészséges ciklus jellemzőit.

Hogyan azonosítható a ciklus ovuláció előtti terméketlen szakasza?

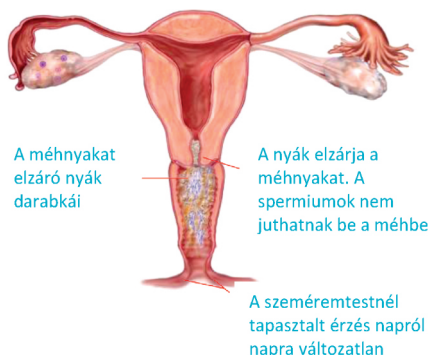
A menstruáció után a hormonok szintje lecsökken. A méhnyakat vastag nyák zárja el (nyákdgúg), amely megakadályozza a spermiumok bejutását a méhbe, és ezért a ciklusnak ez a szakasza nem termékeny. Ha a szeméremtest száraz, ennek az időszaknak az elnevezése *száraz korai terméketlen cikluskép*. Egyes nők ugyanebben az időszakban nem változó váladék megjelenését tapasztalják a szeméremtestnél, azaz a váladék nap mint nap ugyanolyan megjelenésű és ugyanolyan érzést okoz. Ez a fajta váladék ugyancsak azt jelzi, hogy a ciklusnak ez a szakasza nem termékeny. Az időszak elnevezése ebben az esetben *váladékkal járó korai terméketlen cikluskép*.

„A termékenység a hormontermelés gyors változásaival jár. A változások hiánya terméketlen időszakot jelez. Ez a jelenség áll a korai terméketlen cikluskép háttérében.”²

Száraz korai terméketlen cikluskép



Váladékos korai terméketlen cikluskép



² M. Corkill & M. Marshall, (2008, December 19), Natural fertility regulation the Billings Ovulációs Módszer. *AUSTRALIAN Doctor, How to Treat.*

Hogyan azonosítható a termékeny szakasz kezdete?

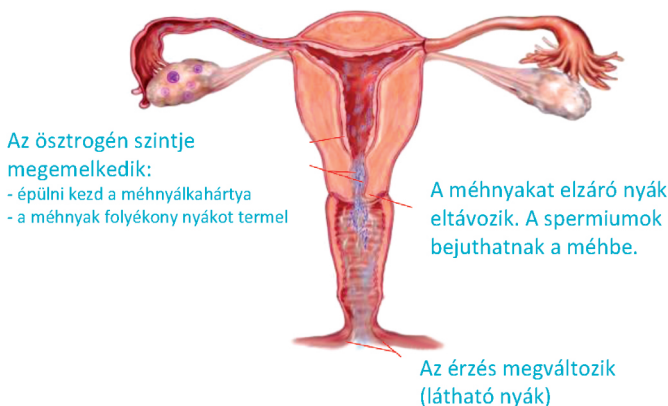
A ciklus termékeny szakasza akkor kezdődik, amikor a petefészek ösztrogént kezd termelni és a petesejt érése elkezdődik. Az ösztrogén stimulálja a méhnyakat, és ez különböző típusú nyákokat termel. A szeméremtestnél megjelenő nyák jelzi a termékeny időszak kezdetét.

A méhnyak által termelt nyák egyik típusa feloldja a méhnyakat elzáró nyákdugót. Ekkor a spermiumok bejuthatnak a méhbe. Egy másik típusú nyák kiszűri és elpusztítja a nem megfelelő spermiumokat. Egy harmadik típusú nyák olyan csatornákat képez, amelyek segítik a spermiumok haladását. Ugyanez a nyák védi és táplálja a spermiumokat, és ezáltal akár öt napig is életben tartja őket.

A petefészek által termelt növekvő mennyiségű ösztrogén hatásának köszönhetően a nyák típusa folyamatosan változik, és ezzel együtt a szeméremtestnél tapasztalt érzés és a nyák megjelenése is napról napra más. A nyák egyre cseppfolyósabb lesz, majd síkossá és átlátszóvá válik. Előfordulhat, hogy nem jelenik meg látható nyák, mégis síkos érzés tapasztalható – ez a jel is arra mutat, hogy elkezdődött a ciklus termékeny szakasza.

A méhnyakban képződő nyák minden nőnél sajátos mintázatot mutat, és egyéni módon, de mindig nagyon pontosan tükrözi a reprodukzív hormonok termelését és működését.

A termékeny időszak





2. Hogyan ismerhető fel a Csúcsnap?

A síkos érzés utolsó napja legtöbb esetben a ciklus legtermékenyebb napja is, mivel nagyon közel esik az ovuláció időpontjához. Ezt a napot nevezzük a termékenység Csúcsnapjának.

Fontos tudni, hogy a legnagyobb mennyiségű nyák nem feltétlenül a Csúcsnapon jelenik meg! Éppen ellenkezőleg, a legtermékenyebb napokon a nyák mennyisége csökkenhet, de a síkos érzés még akár egy-két napig is eltarthat – ilyenkor az érzés az irányadó tünet.

Közvetlenül az ovuláció előtt elkezdődik egy másik hormon, a progeszteron termelése. Ennek a hormonnak a hatására növekedni kezd a méh belső falát borító méhnyálkahártya, amely befogadja az embriót, ha megtörténik a fogamzás. A progeszterontermelés kezdete ugyanakkor a nyák megváltozását is előidézi: a méhnyakban ekkor vastag, áthatolhatatlan nyák termelődik, amely elzárja a méhnyakat. Ugyancsak a progeszteron hatására a nyák kiszárad és a síkos érzés megszűnik. Tehát a progeszteron emelkedő szintje okozza a szeméremtestnél tapasztalt érzet hirtelen változását (síkosról szárazra vagy ragadósra), és ez a változás teszi lehetővé a Csúcsnap azonosítását.



A Csúcsnapot csak utólag, az utána következő napon lehet azonosítani, amikor megszűnik a síkos érzés. Az ovuláció a legtöbb ciklusban egybeesik a Csúcsnappal, de időnként késhet a Csúcsnap utáni 1. vagy 2. napig. A petesejt az ovulációt követően legfeljebb 24 óráig él. A Csúcsnap utáni három nap során a méhnyakat fokozatosan kitölti a nyákdugó, és véget ér a ciklus termékeny szakasza.

A termékenység Csúcsnapja

A Csúcsnap utáni 1, 2, 3 nap



3. Hogyan ismerhető meg az egyéni cikluskép?

Ha naponta feljegyzed a szeméremtestnél megjelenő nyák okozta érzést és annak fizikai jellemzőit, megtanulhatod felismerni a ciklusai termékeny és a terméketlen szakaszait és az ovuláció napját.

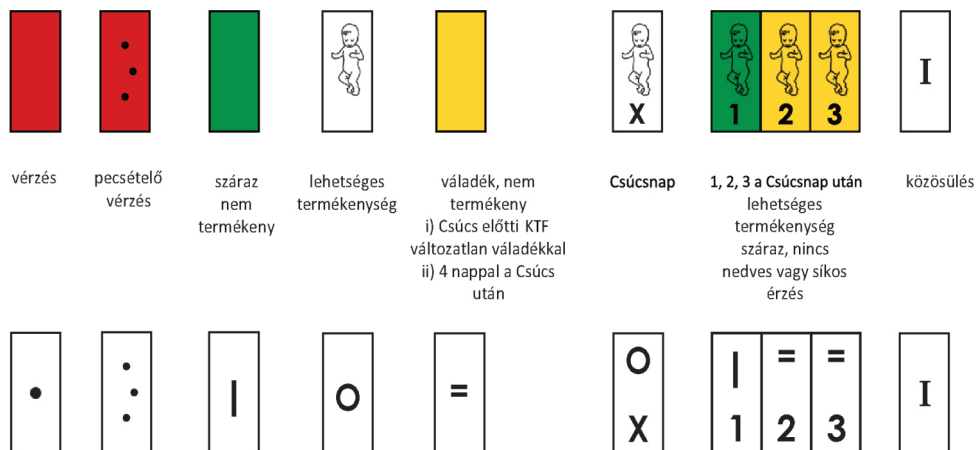
A méhnyaki nyák jellemzői által meghatározott cikluskép egyénenként változik. Ez azt jelenti, hogy megtanulhatod felismerni azokat a jeleket és tüneteket, amelyek eltérnek a szokásos, egyéni mintázattól.

A legtöbb nő gyorsan felismeri a ciklusa egyéni mintázatát, és a Billings Ovulációs Módszer® képzett oktatója segít a feljegyzések helyes értelmezésében. Az Egészségügyi Világszervezet öt országban végzett vizsgálata azt mutatja, hogy a nők több mint 90 százaléka már a megfigyelés és a feljegyzések készítésének első hónapja során megtanulja azonosítani a ciklusa termékeny szakaszát és a termékenység csúcspontját.

Útmutató a táblázat kitöltéséhez

Minden nap végén jegyezd fel egy-két szóval a hüvelybemenetnél tapasztalt érzést. Ha bármilyen nyákot látsz, írd le észrevételeidet, annak fizikai jellemzőit is. Használd az eseményeket jelző színeket vagy szimbólumokat.

Keresd fel a módszer egyik tapasztalt oktatóját, aki segít feltérképezni és értelmezni a ciklusaid egyéni termékeny és terméketlen mintázatát.





4. Hogyan ismerhetők fel a rendellenességek?

A Billings Ovulációs Módszer® megismerésének számos gyakorlati előnye van. A módszer alkalmazása egyrészt megkönnyíti a fogamzást vagy annak elkerülését, másrészt pedig elősegíti a reproduktív egészség megfigyelését és megóvását. A nyák változásai tükrözik a test hormonális rendszerében zajló eseményeket, és ezek az események pontosan rögzíthetők a táblázatban. Miután megtanultad felismerni a ciklusod szokásos mintázatát, könnyen felismerheted a szokásostól eltérő tüneteket is. Ha például rendellenes vérzést vagy gyanús váladékot észlelsz, azonnal tudni fogod, hogy szükséges orvoshoz fordulni.

Melyek egy ciklus szabályos tünetei, és milyen tünetek jeleznek valamilyen rendellenességet?

Hüvelyi fertőzések

Az egészséges méhnyaki nyák különféle típusainak megismerése segít felismerni a rendellenes hüvelyi váladékot, amely fertőzést jelezhet.

Egészséges vérzés

A Billings Ovulációs Módszer® oktatója megismerteti veled a négy normális vérzéstípust, amelyek a ciklus során jelentkezhetnek. Ez a tudás lehetővé teszi, hogy felismerd az esetleges rendellenes vérzést, és tudni fogod, hogy mikor kell orvoshoz fordulnod. A vérzés négy normális típusa a következő:

Menstruáció – a méhet borító nyálkahártya leválása, amelyet az ösztrogén és a progeszteron szintjének csökkenése okoz, ha az illető ciklusban nem történt fogamzás.

Megvonásos vérzés - az ösztrogénszint csökkenése miatt keletkező vérzés – egyes ciklusokban a méhnyálkahártya az ösztrogénszint emelkedésének hatására növekedni kezd, de nem következik be ovuláció. Amikor az ösztrogén szintje lecsökken, a méhnyálkahártya leválik.

Áttöréses vérzés – az ösztrogénszint emelkedésekor következik be. Ezt a fajta vérzést általában más, a termékeny időszakra jellemző tünetek kísérik, például nedves érzés és nyák megjelenése. Ilyen típusú vérzés bármelyik ciklusban előfordulhat, de akkor a legvalószínűbb, ha késik az ovuláció.

Implantációs (beágyazódási) vérzés – egy héttel a fogamzás után jelentkezhet, amikor a megtermékenyített petesejt beágyazódik a méhnyálkahártyába.

Kóros vérzés

Egyes egészségi problémák rendellenes vérzést okozhatnak. Ilyen például a méh fibróma, a méhnyak- vagy méhnyálkahártya polipja, illetve a méhnyálkahártyában vagy a méhnyakban kialakult rák.

Endometriózis

Ha felismered az ovuláció időpontját, akkor azonosíthatod a ciklus közepén jelentkező, az ovuláció idejére jellemző fájdalmat is.

Egy 33 éves nő táblázata különös nyákmintázatot mutatott, amely lehetővé tette a méhnyakrák korai felismerését. A diagnózis felállítását a méh teljes eltávolítása követte, és a kivizsgálás során nem találtak áttétet. Az orvos elmondása szerint, ha csak a következő Pap-vizsgálaton veszik észre a rákot, a nő életét már nem lehetett volna megmenteni.

Ezt a fajta fájdalmat meg tudod különböztetni a ciklus más időszakaiban jelentkező medencetáji fájdalomtól, amely olyan rendellenességet jelezhet, mint például az endometriózis.

A reproduktív rendszer rákos megbetegedései

A kóros vérzés néha súlyosabb problémákat jelezhet, például a reproduktív rendszer rákos megbetegedését. Időnként az erre utaló egyetlen jel a nyák rendellenessé váló mintázata. Az egyéni egészséges cikluskép alapos ismerete segíthet a problémák korai felismerésében, és ez akár életmentő is lehet.



Amint látod, a ciklus, a méhnyaki nyák és a vérzés egyéni mintázatának alapos megismerése rendkívül hasznos tudást nyújt, amelynek segítségével felismerheted a ciklusod rendellenes tüneteit. A Billings Ovulációs Módszer® azzal segít a reprodukzív egészséged megóvásában, hogy lehetővé teszi a normál mintázatoktól való eltérések felismerését. Így a rendellenességek korán azonosíthatók és kezelhetők.

Ha több információt szeretnél erről a létfontosságú tudásról, látogasd meg honlapunkat és keresd fel a hozzád legközelebb található oktatót.

Összefoglalás

Ebből a rövid összefoglalóból megismerhetted, mennyire fontos a méhnyaki nyák szerepe a termékenység és a terméketlenség alakulásában. A menstruációs ciklus során a változó hormonszintek meghatározzák a nyák mennyiségét és szerkezetét, és minden típusú nyáknak különleges szerepe van a termékenység alakulásában. Ha felismered a ciklus során bekövetkező változásokat, képes leszel arra, hogy azonosítsd a termékeny és a terméketlen időszakok sajátos jeleit. Ez a tudás rendkívül fontos minden nő számára.

Bibliográfia

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 Ovulációs Módszer. *AUSTRALIAN Doctor, How to Treat*. <http://www.woombinternational.org/2012-07-16-02-14-24/articles-download-2.html?view=docman>

„Minden nő számára rendkívül fontos, hogy megismerje a teste működését.”

Dr Evelyn Billings AM, DCSG, MBBS (MELB), DCH (LOND)

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It consists of approximately 20 evenly spaced, horizontal black dotted lines extending across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.

Elérhetőségek

E-mail: info@billings.hu

www.billings.hu

www.woombinternational.org

www.billings.life



facebook.com/BillingsMethodHungary



A Fília Alapítvány által működtetett
Magyarországi Billings Központ akkreditált
tagszervezete a Billings Ovulciós Módszer
Világszervezetnek (WOOMB International).