SZERETNÉD ELKERÜLNI A FOGAMZÁST?

ISMERD MEG A CSALÁDTERVEZÉS LEGTERMÉSZETESEBB ÉS LEGHATÉKONYABB MÓDJÁT!

Tartalom

Bevezetés 3

1. Egyéb fogamzásgátló módszerek áttekintése 5
   Barrier módszerek 5
   Méhen belüli fogamzásgátló eszközök 5
   Hormonális fogamzásgátlók 6
2. A Billings Ovulációs Módszer 7
3. A méhnyaki nyák 8
   Hogyan azonosítható a ciklus ovuláció előtti terméketlen szakasza? 9
   Hogyan azonosítható a termékeny szakasz kezdete? 10
4. Hogyan ismerhető fel a Csúcsnap? 12
5. Biztonságos és hatékony fogamzás elkerülés 14
   Útmutató a táblázat kitöltéséhez 14
6. A várandósság elkerülésének négy szabálya 15
   Korai napok 1. szabálya 15
   Korai napok 2. szabálya 16
   Korai napok 3. szabálya 16
   Csúcsnap szabály 16

Összefoglalás 17

Bibliográfia 18

Magyarországi Billings Központ

Billings Centre of Hungary

Bevezetés

Tudtad, hogy létezik egy olyan módja a várandósság elkerülésének, amely annyira hatékony, mint az orális fogamzásgátlók, és jóval hatékonyabb, mint a méhen belüli fogamzásgátló eszközök és az óvszer?[1]
Örülnél, ha felfedeznéd, hogy létezik egy módszer, amely nem invazív, könnyen használható, gazdaságos, és nem szükséges hozzá semmiféle eszköz vagy kémiai hatóanyag?
Lennének fenntartásaid, ha kiderülne, hogy ennek a módszernek a hatékonyságát több tudományos kutatás bizonyítja, mint bármely más, a termékenység szabályozására szolgáló módszerét?[2]
Tudtad, hogy a Billings Ovulációs Módszer® mindhárom feltételnek megfelel?
Talán még nem hallottál a Billings Ovulációs Módszerről®, vagy ha igen, úgy gondoltad, hogy a naptármódszerrel azonos elveken alapul. Valójában azon-ban a Billings Ovulációs Módszer® a családtervezés egészen különleges és újszerű módja. Megbízható tudományos tények támasztják alá, és több mint 50 éves orvosi kutatás igazolja a hatékonyságát; emellett ez a módszer nem általános szabályokat állapít meg, hanem minden egyes nő havi ciklusainak egyéni jellemzőire, a termékeny és terméketlen időszakok váltakozására épül.
Az alábbiakat elolvasva megtudhatod, hogyan kerülheted el hatékonyan a fogamzást anélkül, hogy kellemetlen mellékhatásoktól kellene tartanod.
A Billings Ovulációs Módszer® hatékonysága ugyanolyan magas, mint a fogamzásgátló tablettáké. A lényeges különbség viszont az, hogy alkalmazásával TERMÉSZETES módon kerülheted el a várandósságot!

A Billings Ovulációs Módszer® alkalmazása során a fogamzás valószínűsége mindössze 0–0,5 százalék, míg a naptármódszer, még ha pontosan alkalmazzák is, az esetek 9 százalékában csődöt mond.

---

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

[2] J.J. Billings (2002), *The Billings Ovulation Method in China*, 6. O.

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

Thomas W. Hilgers,
Szülész-nőgyógyász professzor, Omaha, USA

1. Egyéb fogamzásgátló módszerek áttekintése

Számos különböző módszer áll rendelkezésre a fogamzás elkerülésére, beleértve az úgynevezett barrier, azaz mechanikus fogamzásgátló módszereket (óvszer és pesszárium), a hormonális fogamzásgátlókat (tabletták, implantátumok, injekciók) és a méhen belüli fogamzásgátló eszközöket. Ha megvizsgáljuk az egyes módszerekkel kapcsolatos statisztikákat, kiderül, hogy egyikük sem teljesen alkalmas a várandósság elkerülésére, sőt egyesek közülük súlyos mellékhatásokat okozhatnak. A Billings Ovulációs Módszer® sokkal hatékonyabb, mint a legtöbb családtervezési módszer, és semmilyen módon nem károsítja az egészséget.

Barrier módszerek

Óvszer használata a várandósság megelőzésére meglehetősen kockázatos megoldás. Először is, az átlagos felhasználók körében a módszer mindössze 85 százalékban hatékony. Emellett gyakorlati problémák is felmerülhetnek, mint például az, hogy egyáltalán kéznél van-e, amikor szükség van rá.

Méhen belüli fogamzásgátló eszközök

A rézből készült spirál túl bőséges menstruációs vérzést vagy görcsöket okozhat. A hormon tartalmú spirál a fogamzásgátló tabletták okozta hormonális rendellenességekhez hasonló mellékhatásokkal járhat, mint például fejfájás, hangulatingadozás, mellérzékenység és pattanások. Emellett a méhbe helyezést követő első év során 2-10 százalék az esélye annak, hogy az eszköz kilökődik a hüvelybe, és többé nem véd meg a terhességtől.

Hormonális fogamzásgátlók

A hormonális fogamzásgátló módszerek, például a tabletta megválasztásakor két fő szempontot szükséges figyelembe venni: a mellékhatásokat és hosszú távú kockázatokat.

Lehetséges mellékhatások: érzékeny mellek, hányinger, ciklusközi vérzés. Egyes nők esetében súlygyarapodás, hangulatváltozás vagy libidóvesztés is bekövetkezhet. Súlyosabb mellékhatások jelentkezhetnek olyan nőknél, akik dohányoznak vagy szívelégtelenséggel és magas vérnyomással küzdenek, ugyanis ilyen esetekben a fogamzásgátló tabletták növelik a szívroham és a stroke kockázatát. Ugyanakkor vérrögösödésben szenvedő nőknél megnő a mélyvénás trombózis kockázata, és ezért számukra egyáltalán nem ajánlott fogamzásgátló tabletták használata.

Hosszú távú kockázatok: bár még nem teljesen bizonyított, egyes kutatások arra mutatnak, hogy a fogamzásgátló tabletták használata növeli a mellrák kockázatát is. A mellrák kialakulásának esélye annál nagyobb, minél hosszabb időn keresztül szed egy nő fogamzásgátló tablettát, és a kockázat a kor előrehaladásával növekszik. A tabletta szedésének abbahagyását követően még tíz évig fennáll a mellrák kialakulásának veszélye.

„Azt hiszem, az elmúlt évtizedben egyre növekszik a nemtetszés a fogamzásgátló tabletták iránt... A nők egyre kevésbé hajlandóak arra, hogy tablettákkal tömjék magukat.”

Dr. Di Palmer,
Nőgyógyász, Royal Women’s Hospital

2. A Billings Ovulációs Módszer®

A Billings Ovulációs Módszer® a termékenység kezelésének tudományos alapú módszere, amelyet világszerte több millió nő alkalmaz sikeresen.

- Teljesen természetes, ezért a legtöbb fogamzásgátló módszerrel ellentétben nincs semmilyen kellemetlen vagy káros mellékhatása.

- Mindenfajta körülmények között, a reproduktív élet minden szakaszában alkalmazható, még szoptatás idején, szabálytalan ciklusokban vagy a menopauzát megelőző időszakban is.

- A termékeny és terméketlen időszakokat kísérő természetes jelek megfigyelésén alapul.

A Billings Módszer oktatói minden nőnek segítenek megismerni a saját testét és ciklusait, illetve a termékeny és terméketlen időszakokat kísérő jeleket, amelyek lehetővé teszik a sikeres fogamzást vagy a fogamzás elkerülését.

Ha szeretnéd megtanulni a módszert, a www.billings.hu oldalon találsz akkreditált oktatót, aki segíteni fog neked.

„Mindent köszönök, amit Tőletek tanultam. Miután elválasztottam a babát, vissza fogok térni a Billings-módszer alkalmazásához. Nagyon hálás vagyok, amiért ilyen sokat tanulhattam a saját testemről és a termékenységemről.”

Sára, 33 éves

3. A méhnyaki nyák

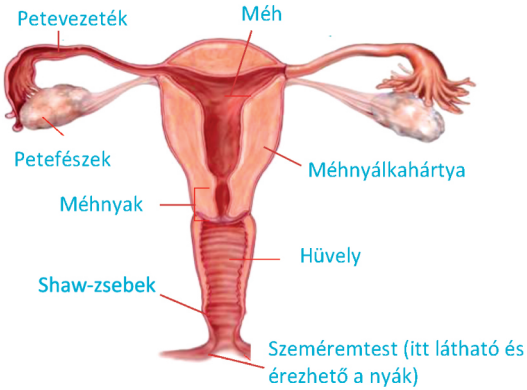
Nagyon kevesen vannak tisztában azzal, hogy mennyire meghatározó a méhnyakban termelődő nyák szerepe a termékenység alakulásában. Egy nemrégiben végzett ausztrál tanulmány kimutatta, hogy a nők kevesebb mint húsz százaléka rendelkezik helyes ismeretekkel a termékeny és a terméketlen időszakokat kísérő tüneteket illetően.[3]

Előfordulhat, hogy te sem hallottál még a nyák jelentőségéről, de valószínűleg észrevetted a menstruációs ciklus során időnként megjelenő különböző típusú váladékokat. A méhnyakban található sejtek néhány nappal az ovuláció előtt olyan nyákot termelnek, amely rendkívül fontos a termékenységhez. Ez a fajta nyák érezhető és látható a hüvelybemenetnél (az úgynevezett szeméremtestnél), és segítségével azonosíthatók a ciklus termékeny és terméketlen szakaszai.

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

Kata, 28 éves

A női szaporító szervek



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

Hogyan azonosítható a ciklus ovuláció előtti terméketlen szakasza?

A menstruáció után a hormonok szintje lecsökken. A méhnyakat vastag nyákdugó zárja el, 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 típusú 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
hátterében.”[4]

A termékenység Csúcsnapja | **A Csúcsnap utáni 1, 2, 3 nap**

[4] M. Corkill & M. Marshell, (2008, december 19), Natural fertility regulation – the Billings Ovulation Method.
AustralianDoctoR, How To TReat.

Hogyan azonosítható a termékeny szakasz kezdete?

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

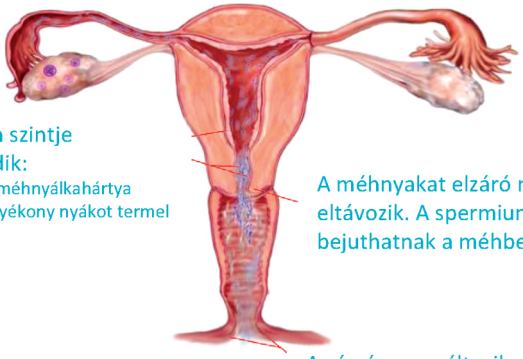
A méhnyak által termelt nyák egyik típusa feloldja a méhnyakat elzáró nyákdugót. Ekkor a spermiumok bejuthatnak a méhbe. Egy másik típusú nyák kiszűri és elpusztítja a nem megfelelő spermiumokat. Egy harmadik típusú nyák olyan csatornákat képez, amelyek segítik a spermiumok haladását. Ugyanez a nyák védi és táplálja a spermiumokat, és ezáltal akár 5 napig is életben tartja őket.

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

A petefészkek 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 termékeny időszak



Az ösztrogén szintje megemelkedik:
- épülni kezd a méhnyálkahártya
- a méhnyak folyékony nyákot termel

A méhnyakat elzáró nyák eltávozik. A spermiumok bejuthatnak a méhbe.

Az érzés megváltozik (látható nyák)

„Lenyűgözött minket a felismerés, hogy az emberi test mennyire csodálatos, és mennyire világos jelekkel és tünetekkel jelzi, hogy elkezdődött a termékeny időszak.”

Zsuzsa, 24 éves és János, 25 éves

4. Hogyan ismerhető fel a Csúcsnap?

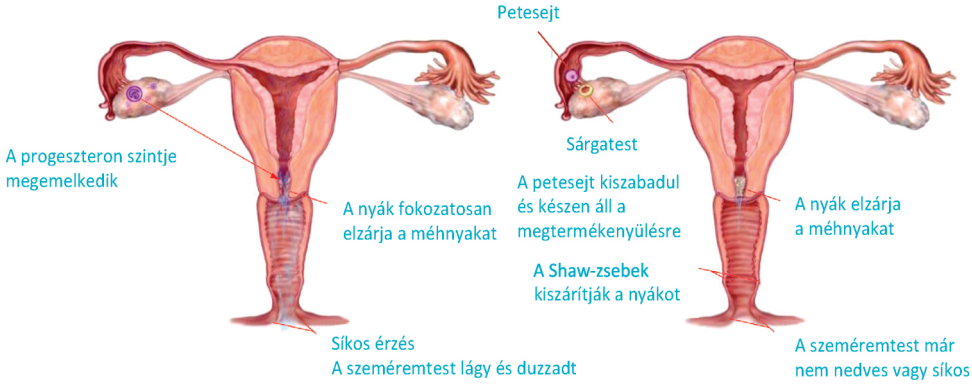
A síkos érzés utolsó napja legtöbb esetben a ciklus legtermékenyebb napja is, mivel nagyon közel esik az ovuláció időpontjához. Ezt a napot nevezzük a termékenység Csúcsnapjának. Ezért azok számára, akik szeretnék elkerülni a fogamzást, fontos számon tartani, hogy mikor következik be az ovulácót jelző Csúcsnap.

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 belsejét borító nyálkahártya, amely befogadja az embriót, ha megtörténik a fogamzás (ezt nevezzük beágyazódásnak). A progeszteron-termelés 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 érzés hirtelen változását, 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 újra elzárja a nyákdugó és véget ér a ciklus termékeny szakasza.

A termékenység Csúcsnapja	A Csúcsnap utáni 1, 2, 3 nap



5. Biztonságos és hatékony fogamzás-elkerülés

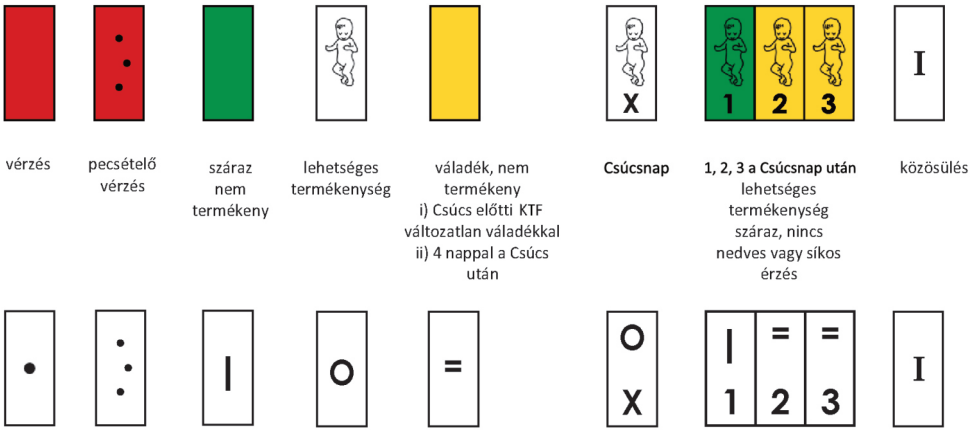
A szeméremtestnél megjelenő nyák látható és érezhető tulajdonságainak feljegyzésével felismerhetőek a termékeny és terméketlen időszakok és az ovuláció időpontja.

Minden nő cikluskép egyedi, tehát nincs semmilyen ok aggodalomra, ha más nők cikluskép eltér az tiédtől. A legtöbb nőhöz hasonlóan te is gyorsan felismerheted a termékenységed sajátos mintázatát, és a Billings Ovulációs Módszer® képzett oktatója segít abban, hogy helyesen értelmezd a feljegyzett tüneteket. 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 képes azonosítani a ciklusa termékeny szakaszát és a termékenység csúcspontját.

Útmutató a táblázat kitöltéséhez

Minden nap végén jegyezd fel egy-két szóval a hüvelyen kívül megjelenő nyák okozta érzést. Ha bármilyen nyákot látsz, írjd le annak fizikai jellemzőit is. Használd az eseményeket jelző színeket vagy szimbólumokat.



Keresd fel a Billings Ovulációs Módszer® egy tapasztalt oktatóját, aki segít feltérképezni és értelmezni a ciklusod egyéni termékeny és terméketlen mintázatát.

6. A várandósság elkerülésének négy szabálya

A Billings Ovulációs Módszer® négy szabályt ír elő a fogamzás elkerülésére. Ezek a szabályok mindenfajta körülmények között, a reproduktív élet minden szakaszában alkalmazhatók, még szoptatás idején, szabálytalan ciklusokban vagy a menopauzát megelőző időszakban is.

A Korai Napok Szabályait a ciklus ovuláció előtti szakaszában kell alkalmazni

Korai napok 1. szabálya

Kerüld a közösülést a menstruáció ideje alatti erős vérzéses napokon.
Rövid ciklusokban a termékeny szakasz már a menstruáció idején elkezdődhet, de a vérzés miatt nem ismerhető fel a termékenységet jelző nyák megjelenése.

Korai napok 2. szabálya

A korai terméketlen időszakban minden második este megengedett a közösülés.

Azért kell estig várni, mert biztosnak kell lenni abban, hogy a nap során nem történt semmilyen változás, és még mindig tart az ovuláció előtti terméketlenség. Ahhoz, hogy erről meggyőződj, néhány órás fentlét szükséges, hogy a nyák eljuthasson a szeméremtesthez. Azért javasolt a közösülés minden második estén, mert a nemi aktus utáni napon a szeméremtestet nedvesnek fogod érezni a távozó nemi váladék miatt, és így nem érzékelheted a nyák esetleges megjelenését. A távozó ondófolyadék már nem tartalmaz élő spermiumokat, ezért akkor sem történhet fogamzás, ha ezen a napon következik be az ovuláció.

Korai napok 3. szabálya

Ha a korai terméketlen cikluskép megváltozik, várni kell, és meg kell figyelni az új jeleket.

A korai terméketlen cikluskép megváltozása esetén nem megengedett a szexuális együttlét, mivel ilyenkor fontos megfigyelni, hogy a nyákmintázat a Csúcsnap felé mutat-e vagy visszatér a terméketlenség. Emellett azt követő mindenfajta változás termékeny időszakot jelezhet, amelynek során a nő testébe kerülő spermiumok néhány napig életben maradnak.

Ha felismerésre kerül a Csúcsnap, a Csúcsnap szabályt kell alkalmazni. Ha visszatér a terméketlenség, további 3 napig tartózkodni kell a nemi érintkezéstől, majd a 4. estétől újra lehet kezdeni a 2. szabály alkalmazását. Így biztos lehetsz abban, hogy a hormonok szintje lecsökkent és a méhnyak bezáródott.

A Csúcsnap szabályt akkor kell alkalmazni, ha felismerted a termékenység csúcspontját.

Csúcsnap szabály

A Csúcsnap utáni negyedik nap kezdetétől a következő menstruáció kezdetéig bármikor megengedett az együttlét.

Azért szükséges tartózkodni a közösüléstől a Csúcsnapot követő 4. napig, mert ekkor lehetsz biztos abban, hogy a petesejt már elpusztult. Ezért a ciklusod hátralévő része nem termékeny, és a legközelebbi ovuláció csak a következő menstruáció után fog bekövetkezni.

A Billings Ovulációs Módszer® oktatója segít a ciklusod egyéni termékeny és terméketlen mintázatának értelmezésében és a szabályok helyes alkalmazásában.

Összefoglalás

Ebből a rövid ismertetőből megtudhattad, 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. & Marshell, M. (2008 december 19). Natural fertility regulation – the Billings Ovulation Method. *Australian Doctor How to Treat.*
http://www.thebillingsovulationmethod.org/articles/?view=docman

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

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

Jegyzetek

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).