



BABÁT SZERETNÉL?

A TERMÉKENYSÉG SZAKÉRTŐI
HATÉKONY SEGÍTSÉGET
NYÚJTANAK NEKED!

Tartalom

1. Növeld a fogamzás esélyét a Billings Módszerrel®	6
2. A méhnyaki nyák.....	7
Hogyan azonosítható a ciklus ovuláció előtti terméketlen szakasza?.....	8
Hogyan azonosítható a termékeny szakasz kezdete?.....	9
3. Hogyan ismerhető fel a Csúcsnap?.....	11
4. Hogyan azonosítható a fogamzóképes időszak?.....	13
Útmutató a táblázat kitöltéséhez.....	13
Jegyzetek.....	14

Bevezetés

Előfordulhat, hogy a pároddal már egy ideje szeretnétek gyermeket, de a fogamzás várat magára. Lehet, hogy úgy érzed, már túl hosszú ideje próbálkoztok, és készen állsz arra, hogy művi úton végzett beavatkozásnak, például méhen kívüli megtermékenyítésnek vedd alá magad. Mielőtt valamilyen hasonló módszerhez folyamodnál, először érdemes lenne kipróbálni egy természetes alternatívát, amely nem invazív, elérhető áron áll rendelkezésre, egyszerű az alkalmazása, és nem szükséges hozzá semmilyen gyógyszer vagy különleges eszköz.

A Billings Ovulációs Módszer® szakértői segíthetnek abban, hogy bekövetkezzen a várva-várt fogamzás! Szervezetünk fél évszázados tapasztalattal rendelkezik, a módszereink tudományos tényeken alapulnak és kiemelkedően magas eredményeket érünk el.





„Köszönjük mindazt az információt,
amellyel segítettek abban, hogy
megfogadjon a kislányunk!
Annyira boldogok vagyunk!”

Judit, 32 éves



Tudtad, hogy...

A Billings Ovulációs Módszer®
hatékonyágát több tudományos
kutatás bizonyítja, mint bármely más
természetes vagy nem természetes
családtervezési módszerét?



1. Növeld a fogamzás esélyét a Billings Módszerrel®!

A Billings Módszer® által nyújtott támogatásnak köszönhetően olyan esetekben is sikeresen bekövetkezett a fogamzás, amikor egy pár már több éve próbálkozott, és a mesterséges megtermékenyítés sem járt eredménnyel. **Egy nemrégiben végzett vizsgálat azt mutatja, hogy módszerünk 78 százalékban sikeres; ugyanez az arány csökkent termékenységű pároknál 65 százalék.** Egy lombikprogram-ciklus sikerességi aránya ezzel szemben **mindössze 20 százalék.**

Az egyik legegyszerűbb feltétele a fogamzás sikerességének az, hogy felismerd, mikor vagy a legtermékenyebb. Ehhez először meg kell ismerned a saját tested működését.

A Billings Módszer oktatója segíthet abban, hogy megértsd a ciklusodban rendszeresen bekövetkező eseményeket és felismerd a termékenység jeleit és tüneteit. Ez az információ rendkívül értékes lehetőségeket nyit meg számodra!

2. A méhnyaki nyák

Nagyon kevesen vannak tisztában azzal, hogy mennyire meghatározó szerepe van a méhnyak által termelt nyáknak a termékenység alakulásában. 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.¹

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 hüvelynyílásnál (az úgynevezett szeméremtestnél), és a segítségével azonosíthatók a ciklus termékeny és a terméketlen szakaszai.

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

Kata, 28 éves

¹ 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 nyák zárja el (nyákdugó), 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 Alap 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 terméketlen. Az időszak elnevezése ebben az esetben *váladékkal járó Alap Terméketlen Cikluskép*.

„A termékenység a hormontermelés gyors változásaival jár. A változások hiánya terméketlen időszakot jelez. Ez a jelenség áll az Alap Terméketlen Cikluskép mögött.”²

² M. Corkill & M. Marshall, (2008, december 19), Natural fertility regulation – the Billings Ovulation Method. *AustralianDoctoR, How To TReat*.

Hogyan azonosítható a termékeny időszak 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 5 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.



„Hosszú hónapokig nem figyeltem meg semmiféle nyákot. Aztán a hatodik hónap körül megláttam és megéreztem a nyák megjelenését. Biztos voltam benne, hogy elkezdődött a termékeny időszak, és aznap voltunk együtt a férjemmel. A következő napon már semmilyen nyákot nem láttam. Hat héttel később az orvos megerősítette, hogy babát várok.”³

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



3. 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 ha fogamzást szeretne, nagyon fontos számon tartani, hogy mikor következik be az ovulációt jelző Csúcsnap.

Közvetlenül az ovuláció előtt elkezdődik egy másik hormon, a progeszteron termelése. Ennek a hormonnak a hatására növekedni kezd a méh belsejét borító méhnyálkahártya, amely befogadja az embriót, ha megtörténik a fogamzás (ezt nevezzük beágyazódásnak). 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 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 nő még termékeny lehet, miközben a méhnyakat fokozatosan újra kitölti a nyák dugó és a 3. nappal véget ér a ciklus termékeny szakasza.

„Mindketten elmúltunk már
negyvenévesek, amikor
összeházasodtunk. Jó néhány hónapig
nem észleltem Csúcsnapot, de amikor
végre bekövetkezett, készen álltunk!
Gyönyörű kislányunk ajándék és áldás
számunkra.”

Andrea és Simon

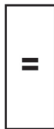
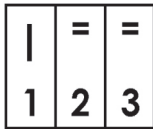
4. Hogyan azonosítható a termékeny időszak?

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

Minden nő ciklusképe egyedi, tehát nincs semmilyen ok aggodalomra, ha más nők ciklusképe eltér az tiédétől. A legtöbb nőhöz hasonlóan gyorsan felismerheted a termékenységed sajátos mintázatát, és a Billings Ovulációs Módszer® képzett oktatója segíthet 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 csúcspanját.

Útmutató a táblázat kitöltéséhez

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

							
vérzés	pecsételő vérzés	száraz nem termékeny	lehetséges termékenység	váladék, nem termékeny i) Csúcs előtti ATC változatlan váladékkal ii) 4 nappal a Csúcs után	Csúcsnap	1, 2, 3 a Csúcsnap után lehetséges termékenység száraz, nincs nedves vagy síkos érzés	közösülés
							

Keresd fel a Billings Módszer® egy tapasztalt oktatóját, aki segít neked feltérképezni és értelmezni a ciklusod egyéni termékeny és terméketlen mintázatát, illetve támogat a szabályok helyes alkalmazásában.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

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).