

Metodo Billings

La natura al servizio della coppia



Un metodo semplice e sicuro per conoscere e regolare la fertilità
Ricerca o rinviare consapevolmente la gravidanza

Il ciclo e la fertilità

A cura del Centro Lombardo Metodo Billings - Via Tonezza 7 - Milano (Italy)

1. IL CICLO.

Il ciclo mestruale inizia il primo giorno della mestruazione e termina il giorno precedente la mestruazione successiva.

2. FERTILITA' DELL'UOMO.

L'uomo, se è fertile, è potenzialmente sempre fertile, cioè durante tutta la durata di ogni ciclo della donna.

3. FERTILITA' DELLA DONNA.

La fertilità della donna dipende dalla ovulazione (cioè dalla fuoriuscita di una o più uova mature dall'ovaio) e dura fino alla morte dell'uovo o delle uova. L'ovulazione avviene in un giorno particolare in ogni ciclo, generalmente 10-16 giorni prima della mestruazione seguente. E' l'evento ovulatorio a determinare la lunghezza del ciclo. Infatti, mentre la fase post-ovulatoria è pressoché costante, la fase pre-ovulatoria sarà più o meno lunga a seconda che l'ovulazione sia anticipata o posticipata. Durante lo stesso ciclo possono venire rilasciate più uova, ma ciò avviene nello spazio di poche ore. Occasionalmente anche una donna sana può avere un ciclo anovulatorio.

4. FERTILITA' COMBINATA.

La fertilità di una coppia dipende da:

- a) la presenza di una particolare secrezione mucosa
- b) il tempo di sopravvivenza degli spermatozoi
- c) l'ovulazione e il tempo di sopravvivenza dell'uovo.

5. SECREZIONE MUCOSA.

La secrezione mucosa è un segno normale di potenziale fertilità. Essa è prodotta dalle cellule mucipare del collo dell'utero prima dell'ovulazione, ed è necessaria per la sopravvivenza e il trasporto degli spermatozoi.

6. SOPRAVVIVENZA DEGLI SPERMATOZOI.

Per la presenza della secrezione mucosa che normalmente accompagna l'ovulazione, gli spermatozoi possono sopravvivere 2-3 giorni, raramente più a lungo. Se non c'è muco fertile, lo spermatozoo muore in poche ore.

7. SOPRAVVIVENZA DELL'UOVO.

L'uovo, una volta espulso dall'ovaia, sopravvive non più di 24 ore ed è fecondabile per non più di 12 ore.

Il ciclo ed il sintomo del muco

8. INFERTILITA' PRE-OVULATORIA.

- Quadro Non Fertile Di Base (QNFDB) di asciutto.

In cicli di durata media, dopo la mestruazione la donna generalmente avverte per alcuni giorni una sensazione di asciutto nell'area genitale esterna, all'ingresso della vagina. Questi giorni asciutti tra la fine della mestruazione e l'inizio del muco cervicale costituiscono il QNFDB di asciutto della donna, e indicano il tempo di infertilità pre-ovulatoria. Non essendo ancora presente in vagina il muco cervicale, gli spermatozoi che vi arrivano con il rapporto genitale non possono sopravvivere che per brevissimo tempo.

- Quadro Non Fertile Di Base (QNFDB) con perdita continua che non si modifica per vari giorni di seguito. Alcune donne, soprattutto in cicli lunghi, al cessare del flusso mestruale non presentano giorni asciutti ma umidi con tipo di secrezione vaginale che non si modifica per vari giorni di seguito; esso costituisce il QNFDB di perdita continua.

Lo stesso vale in situazioni in cui l'ovulazione può essere posticipata per lungo tempo, come durante l'allattamento al seno, nella premenopausa, dopo la sospensione di contraccettivi ormonali.

9. INIZIO DI POTENZIALE FERTILITA'.

La fase di potenziale fertilità ha inizio con la prima modificazione del QNFDB.

La donna che presenta un QNFDB asciutto incomincia ad avvertire una sensazione di umido o appiccicoso e/o a notare la comparsa di muco opaco e colloso, talora di un tappo mucoso. La donna con un QNFDB di perdita continua che non cambia per vari giorni di seguito, osserva invece una modificazione anche minima nella sensazione e nella quantità e/o nella

Nel caso di cicli brevi il QNFDB può mancare del tutto e il muco fertile pre-ovulatorio può avere inizio prima che la mestruazione finisca, specialmente se il flusso mestruale è prolungato. Questa presenza del muco indica che la fase di potenziale fertilità è già iniziata.

10. CAMBIAMENTO DEL MUCO - FERTILITA' CRESCENTE.

In breve tempo il muco cambia aspetto e consistenza. Esso è accompagnato da particolari sensazioni e può assumere una o più delle caratteristiche seguenti:

<u>Sensazione</u>	<u>Aspetto</u>
bagnato	fluido
scivoloso	trasparente
lubrificato	elastico

(La sensazione è presente e si modifica anche quando la donna non nota all'esterno la presenza di muco) Questo è il muco dei giorni altamente fertili che permette più facilmente agli spermatozoi di sopravvivere e di penetrare nell'utero, e quindi nelle tube, per dar luogo alla fecondazione.

11. "PICCO" - PUNTA MASSIMA DELLA FERTILITA'.

L'ultimo giorno in cui la donna avverte la presenza di muco, con tutte o alcune delle caratteristiche sopra descritte e/o la corrispondente sensazione, è il giorno di fertilità massima o "Picco". Esso non coincide necessariamente con il giorno di massima quantità del muco, che può precedere il Picco anche di 48 ore. Il Picco viene identificato sempre a posteriori, cioè soltanto il giorno dopo, quando il muco ha assunto bruscamente caratteristiche non fertili o è scomparso del tutto insieme alla tipica sensazione di lubrificazione che lo accompagnava. Fino a che la sensazione di lubrificazione persiste, anche se il muco è diminuito di quantità al punto d'essere appena visibile, è segno che il Picco non è stato ancora oltrepassato.

12. OVULAZIONE E CAMBIAMENTO DEL MUCO DOPO IL PICCO.

In genere, l'ovulazione segue il Picco. Subito dopo il Picco, il muco cambia e ridiventa opaco e appiccicoso, o scompare del tutto.

13. FINE DELLA FASE POTENZIALMENTE FERTILE.

In ogni ciclo fertile il tempo in cui può avvenire un concepimento finisce il quarto giorno dopo il Picco.

14. FASE NON FERTILE POST-OVULATORIA E MESTRUAZIONE SUCCESSIVA.

Il tempo compreso tra il quarto giorno dopo il Picco e la mestruazione successiva costituisce la fase non fertile post-ovulatoria. Questi giorni in genere sono asciutti o, se è presente il muco, questo è di tipo non fertile. La mestruazione compare in genere 10-16 giorni dopo il Picco e si può predire con buona approssimazione contando 14 giorni dal Picco.

Apprendimento del metodo

Durante i primi cicli di registrazione, è **indispensabile per l'apprendimento corretto del Metodo la supervisione di una insegnante esperta regolarmente diplomata ed abilitata all'insegnamento dal Centro di Riferimento**. Sul retro delle cartelle appositamente realizzate per la registrazione personale dei sintomi, si trova una lista di istruzioni, utili come pro-memoria, per l'applicazione del Metodo. La donna è in grado, mediante l'osservazione dell'andamento del sintomo del muco e la sua registrazione accurata, di riconoscere di giorno in giorno in quale fase del ciclo essa si trovi.

15. REGISTRARE OGNI SERA.

Le registrazioni vanno effettuate ogni sera prima di coricarsi, applicando sulla cartella personale bollini colorati, e descrivendo al di sotto di essi quello che si è notato durante il giorno.

Le osservazioni da fare consistono:

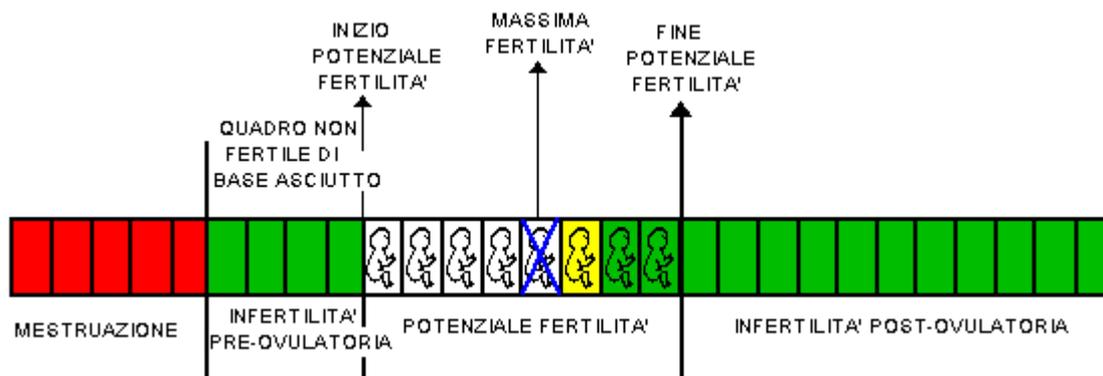
- a) nel porre attenzione alla sensazione che si avverte nell'area genitale esterna;
- b) nel controllare se sulla carta igienica usata per le normali pulizie c'è muco, osservando le caratteristiche del muco stesso, quali densità o fluidità, colore, limpidezza, elasticità.

La presenza o l'assenza del muco è avvertita durante le normali attività giornaliere e non deve essere ricercata con esami interni (l'interno della vagina è sempre umido e ciò potrebbe indurre in errore). Queste osservazioni vanno fatte con cura ogni giorno del ciclo, anche dopo la identificazione del Picco. Se nei giorni successivi alla registrazione del Picco la donna notasse ritorno di muco fertile, ciò indica che il Picco non era stato correttamente interpretato. L'ultimo giorno di questa nuova ricorrenza di muco verrà contrassegnato come il Picco, e i tre giorni seguenti saranno considerati potenzialmente fertili.

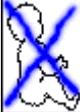
Oltre alla descrizione del sintomo del muco (qualità della secrezione e sensazione), è importante annotare, al di sotto del bollino corrispondente, la presenza di eventuali perdite di sangue intermestruale, ed ogni cambiamento della abituale vita giornaliera che comporti stress fisico o psichico (viaggi, malattie, incidenti, ecc.). Si può annotare inoltre il verificarsi di dolore addominale, ma tenendo presente che esso non ha un rapporto costante con l'ovulazione, ma anzi spesso la precede anche di alcuni giorni.

16. USO DEI BOLLINI

Ecco l'elenco dei bollini usati per le registrazioni dalle donne che seguono ed applicano il Metodo dell'Ovulazione Billing. Il loro impiego, semplice e simpatico, aiuta ad una tenuta precisa delle registrazioni personali, guardate un po':



Elenco dei bollini

	Rosso: Giorni di mestruazione e giorni con perdite in qualsiasi momento del ciclo.
	Verde: Giorni nella fase pre-ovulatoria in cui è presente il <i>Quadro Non Fertile Di Base Asciutto</i> e giorni asciutti dal quarto giorno dopo il Picco.
	Bianco con bambino: Tutti i giorni con secrezione mucosa e/o sensazione di bagnato e comunque ad ogni modificazione rispetto al <i>Quadro Non Fertile Di Base Asciutto</i> .
	Bianco con bambino e contrassegnato con una X: Ultimo giorno in cui è presente un sintomo di fertilità. E' il giorno del Picco.
	Verde con figura di bambino: I tre giorni dopo il Picco, se c'è sensazione di asciutto.
	Giallo con figura di bambino: I tre giorni dopo il Picco, se è presente muco opaco, appiccicoso con sensazione non asciutta.
	Giallo: A seconda delle istruzioni dell'insegnante: - giorni nella fase pre-ovulatoria in cui è presente il <i>Quadro Non Fertile Di Base di perdita continua</i> che non cambia per vari giorni di seguito. - dal quarto giorno dopo il Picco, se compare muco opaco, appiccicoso con sensazione non asciutta.

- Rosso: giorni di mestruazione e giorni con perdite di sangue in qualsiasi momento del ciclo
- Verde: giorni nella fase pre-ovulatoria in cui è presente il Quadro Non Fertile Di Base asciutto e giorni asciutti dal quarto giorno dopo il Picco.
- Bianco con figura di bambino: tutti i giorni con secrezione mucosa e/o sensazione di bagnato, comunque ad ogni modificazione rispetto al QNFDB.
- Bianco con figura di bambino e contrassegnato da una X: ultimo giorno di fertilità: il PICCO.
- Verde con figura di bambino: i 3 giorni dopo il Picco, se c'è sensazione di asciutto.
- Giallo con figura di bambino: i 3 giorni dopo il Picco, se è presente muco opaco, appiccicoso con sensazione non asciutta.

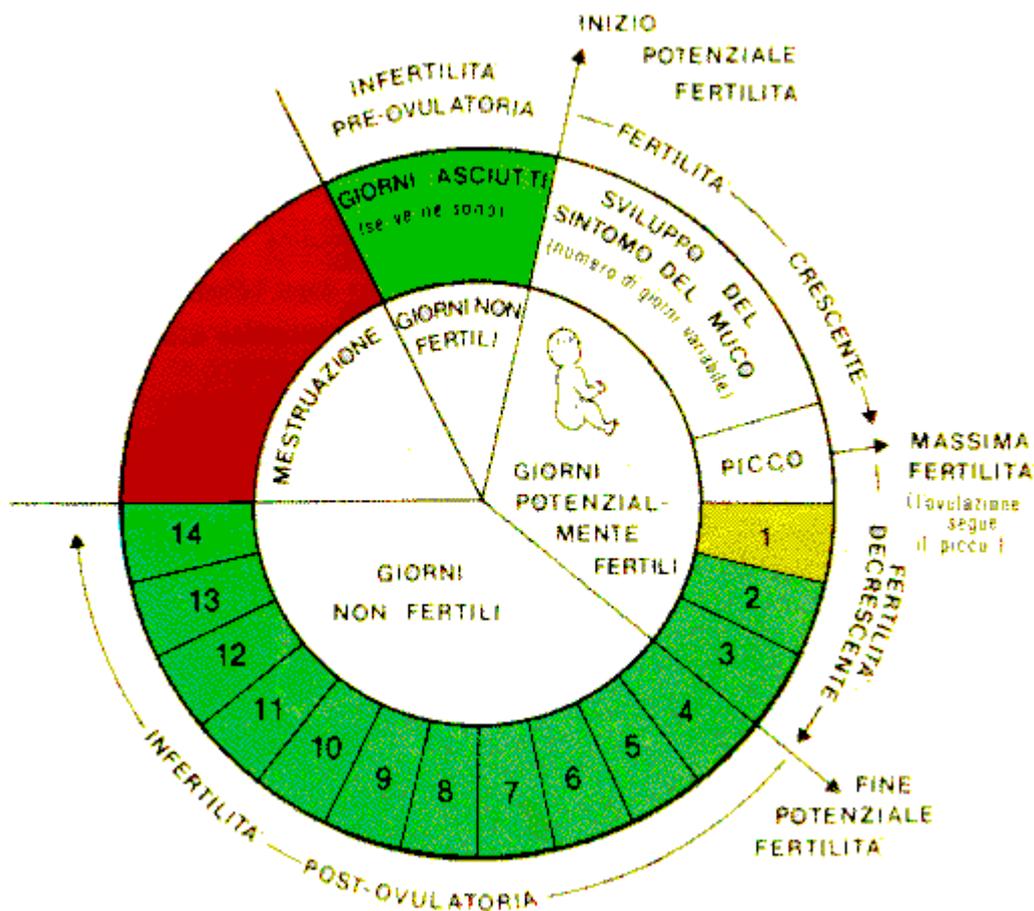
(I bollini verdi e gialli con figura di bambino applicati nei tre giorni dopo il Picco, vanno anche contrassegnati con i numeri 1,2,3, per sottolineare che si tratta di 3 giorni ancora potenzialmente fertili).

- Giallo (secondo le istruzioni dell'insegnante):
 - a) giorni nella fase pre-ovulatoria in cui è presente il Quadro Non Fertile Di Base di perdita continua che non cambia per vari giorni di seguito;
 - b) dal quarto giorno dopo il Picco, se compare muco opaco, appiccicoso con sensazione non asciutta.

17. PRIMO MESE DI OSSERVAZIONE. Durante il primo mese di registrazione occorre astenersi dai rapporti sessuali per poter osservare l'andamento del muco senza interferenze (il liquido seminale, che fuoriesce dalla vagina successivamente ad un rapporto genitale, può mascherare la presenza di muco e causare confusione nel riconoscere l'inizio della fase fertile).

18. INCONTRI INDIVIDUALI. Va sottolineato che è importante mantenersi in relazione con l'insegnante durante la fase di apprendimento del Metodo, o in qualunque altro momento in cui si presenti una incertezza. Nei Centri d'insegnamento una persona esperta è sempre a disposizione per incontri individuali, per aiutare ad interpretare i sintomi registrati nella cartella personale.

Applicazione del metodo



Come appare dal **DIAGRAMMA CIRCOLARE**, il Metodo dell'Ovulazione si basa su pochi principi fondamentali:

- il QNFDB - sia esso asciutto o di perdita continua che non cambia per vari giorni di seguito indica la fase non fertile pre-ovulatoria;
- la prima modificazione del QNFDB o, in caso di cicli brevi, la presenza di muco fertile già alla fine della mestruazione, segnano l'inizio della potenziale fertilità;
- il sintomo del Picco, rappresenta il tempo di massima fertilità. Permette poi di individuare, dal quarto giorno dopo il Picco la fine della potenziale fertilità e l'inizio della fase non fertile post-ovulatoria.

Regole per ricercare la gravidanza

19. Il Metodo può essere usato per aiutare ad ottenere la gravidanza poiché identifica il tempo più fertile del ciclo, ossia quando il muco è elastico, e la sensazione di bagnato e/o scivoloso. Questi giorni possono non essere presenti in ogni ciclo, nel caso che questo sia anovulatorio. La migliore probabilità di ottenere una gravidanza si verifica quando il rapporto sessuale avviene nei giorni in cui la donna avverte al massimo la sensazione di lubrificazione prodotta dal muco. La fertilità del marito può allo stesso tempo essere intensificata con la astensione dai rapporti sessuali nei pochi giorni precedenti.

Regole per rinviare la gravidanza

20. DURANTE IL FLUSSO MESTRUALE.

Nel caso di cicli brevi, il muco fertile può essere già presente prima che la mestruazione finisca specialmente se il flusso mestruale è prolungato. Il muco in questo caso è mascherato dalla perdita di sangue. Non potendosi prevedere quale sarà la lunghezza del ciclo, è necessario evitare i rapporti durante il flusso mestruale.

21. FASE NON FERTILE PRE-OVULATORIA.

Se dopo la mestruazione si presenta il QNFDB - sia esso di asciutto sia di perdita continua che non cambia per vari giorni di seguito - questi giorni vanno considerati infertili ed un rapporto sessuale non provoca gravidanza. Nella fase non fertile pre-ovulatoria i rapporti vanno limitati solo alla sera, cioè dopo l'osservazione dell'intera giornata. Il giorno successivo ad un rapporto va considerato potenzialmente fertile, perché la perdita di liquido seminale può nascondere l'inizio della fase fertile, e va registrato con un bollino bianco con bambino.

La prima regola della fase non fertile pre-ovulatoria è quindi la seguente: giorno in cui è presente il QNFDB, sera sicura; se si è avuto un rapporto in quella sera, astenersi il giorno e la notte successivi. Soprattutto in cicli lunghi, il QNFDB può essere interrotto da ricorrenze saltuarie di muco. Ciò indica attività ovarica che potrebbe arrivare fino all'ovulazione. Va quindi applicata la seconda regola della fase non fertile pre-ovulatoria: evitare i rapporti genitali a cominciare dal giorno in cui si osserva la modificazione nel QNFDB, e protrarre l'astinenza per 3 giorni dopo il ritorno al QNFDB.

22. FASE POTENZIALMENTE FERTILE.

Incomincia dal momento in cui si rileva qualsiasi modificazione del QNFDB. Se il muco fertile è già presente alla fine della mestruazione (cfr. nn. 9 e 20), è segno che la fase fertile è già iniziata. Dall'inizio della fase potenzialmente fertile fino al quarto giorno dopo il Picco, occorre astenersi da rapporti e contatti genitali. Durante questa fase, anche il solo contatto degli organi genitali può provocare una gravidanza così come il coito interrotto e i mezzi contraccettivi di barriera.

23. FASE NON FERTILE POST-OVULATORIA.

Ha inizio il mattino del quarto giorno dopo il Picco e si estende fino a quando comincia la mestruazione successiva. L'osservazione della presenza o assenza del muco deve continuare anche durante questa fase, ma si possono utilizzare per i rapporti tutti i giorni, anche se è presente muco opaco non elastico. Se ci fosse invece un ritorno al muco di tipo fertile per un'errata identificazione del Picco, si applica la regola per la fase potenzialmente fertile (cfr. n.22).

24. SITUAZIONI E CIRCOSTANZE PARTICOLARI.

Le regole del Metodo già esposte tengono conto anche delle varie situazioni e circostanze particolari in cui ogni donna di volta in volta si può trovare.

Perdite di sangue intermestruali- (Spotting)

L'ovulazione può essere accompagnata da perdite di sangue. Pertanto qualsiasi giorno di sanguinamento, di macchie di sangue o di muco scuro o marrone, tra due mestruazioni, deve essere considerato come potenzialmente fertile. La regola per rinviare la gravidanza è la seguente: astinenza per tutti i giorni in cui sono presenti le suddette perdite, e per i tre giorni dopo il ritorno dell'infertilità. Qualora la donna non sia poi certa di aver avuto il Picco, riprenda le regole della fase non fertile pre-ovulatoria (cfr. n.21).

Mestruazione mancata

Può avvenire che la donna pensi talvolta di aver identificato correttamente il Picco, ma la mestruazione al tempo previsto non si verifica. E' decisamente sbagliato concludere di aver concepito e trascurare la registrazione dei sintomi. Si pensi piuttosto ad una errata identificazione del "Picco" e si continui a registrare, comportandosi nuovamente come per la fase non fertile pre-ovulatoria (cfr. n.21).

Effetti dello stress

Avvenimenti stressanti quali ad es. viaggi, malattie, incidenti, forti emozioni, ecc., possono ostacolare o ritardare l'ovulazione e quindi influenzare l'andamento del muco, che può presentarsi per alcuni giorni e poi sparire, per ripresentarsi in seguito prima dell'ovulazione. In questi casi, anche se prima di scomparire il muco non aveva assunto le modificazioni tipiche del Picco, è necessario praticare l'astinenza per tutti i giorni di muco e per tre giorni dopo il ritorno al QNFDB, sia esso asciutto, sia di perdita continua.

Si torni poi ad applicare le regole della fase non fertile pre-ovulatoria (cfr. n. 21).

Dopo il parto o un aborto, durante l'allattamento al seno, in premenopausa, dopo sospensione della pillola

L'ovulazione può essere ritardata o sospesa per un tempo variabile da caso a caso. In queste circostanze, fintantoché non si verifichi l'ovulazione e non si abbia una chiara identificazione del Picco, vanno applicate le solite regole della fase non fertile pre-ovulatoria (cfr. n. 21).

Nei giorni in cui è presente il QNFDB:

- rapporti solo alla sera, cioè dopo l'osservazione della intera giornata;
 - astinenza per tutto il giorno e la notte successivi ad un apporto sessuale.
- Dal momento in cui si rileva qualsiasi modificazione nel QNFDB:
- astinenza da protrarre fino a tre giorni dopo il ritorno al QNFDB.

Perdite patologiche

Qualche donna può anche avere una perdita vaginale continua di natura patologica, per la quale si richiede una terapia adeguata. Comunque, anche persistendo tale perdita, è possibile individuare la fase fertile.

Non si deve presumere che il non aver osservato le regole in un ciclo senza che ne risulti un concepimento, significhi che la gravidanza non possa verificarsi se si trascureranno nuovamente le regole in circostanze analoghe.

Il successo del metodo Dipende da:

- Istruzione corretta
- Comprensione adeguata
- Osservazione scrupolosa
- Registrazione accurata
- Supervisione costante durante l'apprendimento
- Reciproca motivazione e cooperazione tra i coniugi

Meriti del metodo

- E' moralmente accettabile da tutti
- Il rapporto sessuale avviene in maniera normale
- Non provoca alcun disturbo o alterazione della fisiologia femminile, pertanto può essere utilizzato in qualsiasi momento, a scelta della coppia, sia per rinviare, sia per ricercare una gravidanza
- Non è influenzato dalla irregolarità o dalla diversa lunghezza dei cicli
- Può essere usato efficacemente nelle situazioni più varie della vita riproduttiva della donna: dopo il parto, durante l'allattamento, alla sospensione di contraccettivi ormonali, in premenopausa, ecc.
- Per la sua semplicità il metodo può essere applicato da persone di ogni estrazione sociale e di qualsiasi livello culturale; può essere appreso ed utilizzato anche da donne cieche
- Non è costoso né da insegnare, né da usare
- La disciplina sessuale imposta dall'astinenza rafforza il matrimonio e promuove lo sviluppo della maturità sessuale, creando le premesse per una più profonda comprensione tra i coniugi.