



## METODA OWULACJI BILLINGS

### Podejmowanie obserwacji, Prowadzenie karty cyklu i Wskazania-Reguły

*Evelyn L. Billings AM, MBBS, DCH (Lond.) i  
John J. Billings AM, KCSG, MD, FRACP, FRCP (Lond.)*

#### Spis

[Podejmowanie obserwacji objawu śluzu](#)  
[Warunki poczęcia](#)  
[Zarys nieodzownych obserwacji, zapis cyklu oraz wskazania Metody Owulacji Billingsa](#)

#### Podejmowanie obserwacji objawu śluzu

Cykl zaczyna się wraz z miesiączkowaniem i kończy nową miesiączką. Cykl może być krótki, albo i długi.

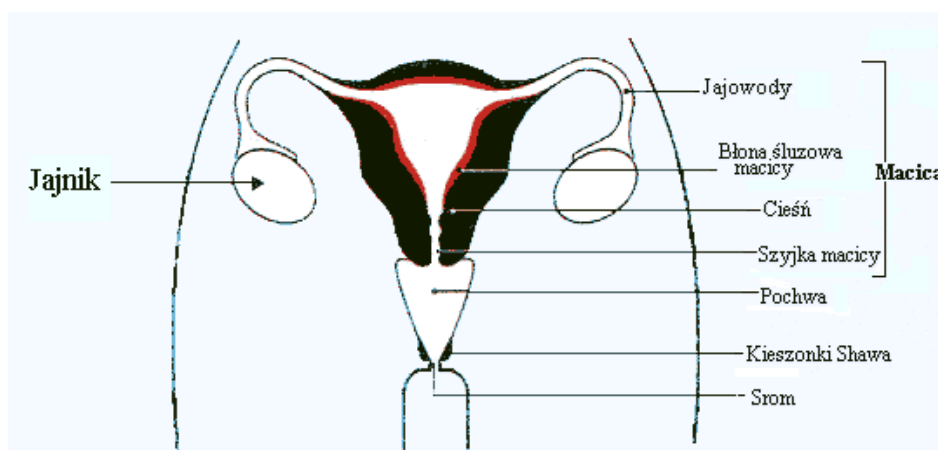
Gdy kobieta chodzi, uświadamia sobie natychmiast, kiedy się zaczyna miesiączka. Czuje, że na sromie jest mokro-wilgotno. Gdy potem sprawdzi, zobaczy krew.

W taki sam naturalny sposób czuje pojawiającą się wydzielinę śluzową, a okazyjnie zobaczy dokonujące się w niej przemiany. Zmieniają się zarówno odczucia, jak i wygląd. Plemniki przeżywają dzięki zetknięciu ze śluzem. Obecność wydzieliny śluzowej niesie tym samym informację, kiedy poczęcie jest możliwe, a kiedy do poczęcia dojść nie może.

Każdego wieczoru należy dokonać zapisu zarówno pojawiającego się krwawienia, jak i wydzieliny śluzowej, którą kobieta zauważy w ciągu dnia. Szczególną uwagę trzeba zwracać na jakość odczuć ze sromu.

W pierwszym zapisie należy przez 2-4 tygodnie nie podejmować żadnego kontaktu płciowego.

#### Żeńskie narządy rozrodcze.



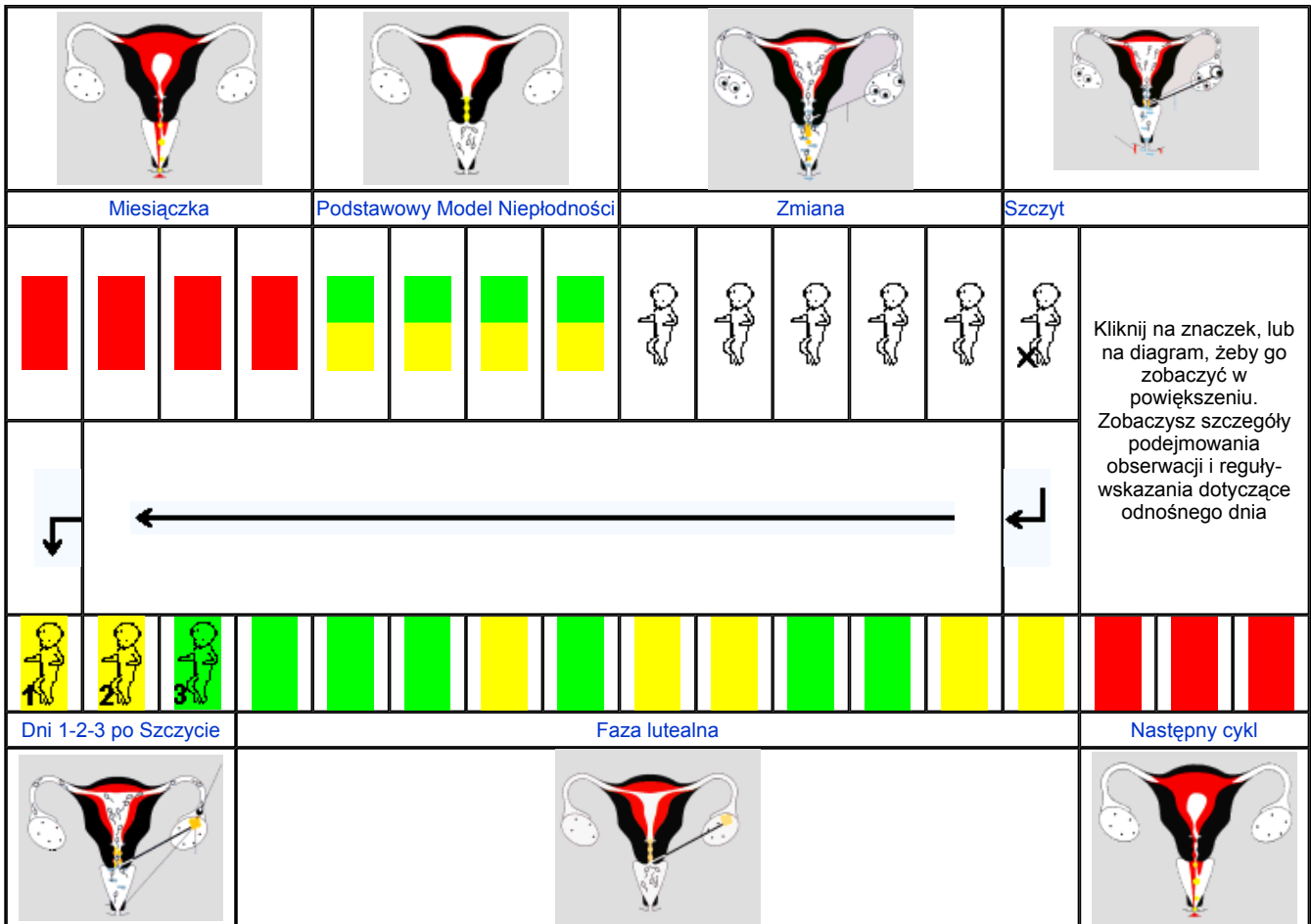
#### Warunki poczęcia

Żeby się u kobiety pojawiła możliwość poczęcia, muszą zaistnieć następujące uwarunkowania:

- Musi się odbyć prawidłowe jajczkowanie, wraz z odpowiednimi hormonami jajników - estrogenami i progesteronem.
- Do poczęcia potrzebne są zdrowe plemniki.

- Potrzeba odpowiedniej funkcji wydzielniczej szyjki zdolnej do wytwarzania śluzu, dzięki któremu zdrowe plemniki będą mogły dotrzeć do komórki jajowej i ją zapłodnić.
- Potrzebne są prawidłowe jajowody, które pozwolą plemnikom dotrzeć do jajeczka i umożliwią zygocie (Małemu Człowiekowi) odbyć wędrówkę do jamy macicy.
- Potrzebna jest prawidłowa błona śluzowa jamy macicy, w której będzie mogło nastąpić zagnieżdżenie zygoty.
- Ponadto zaś pomiędzy mężem a żoną powinna istnieć rozwinięta więź uczuciowa. Warunkuje ona prawidłowy przebieg czynności układu rozrodczego kobiety.

### Zarys nieodzownych obserwacji, zapis cyklu oraz wskazania Metody Owulacji Billingsa



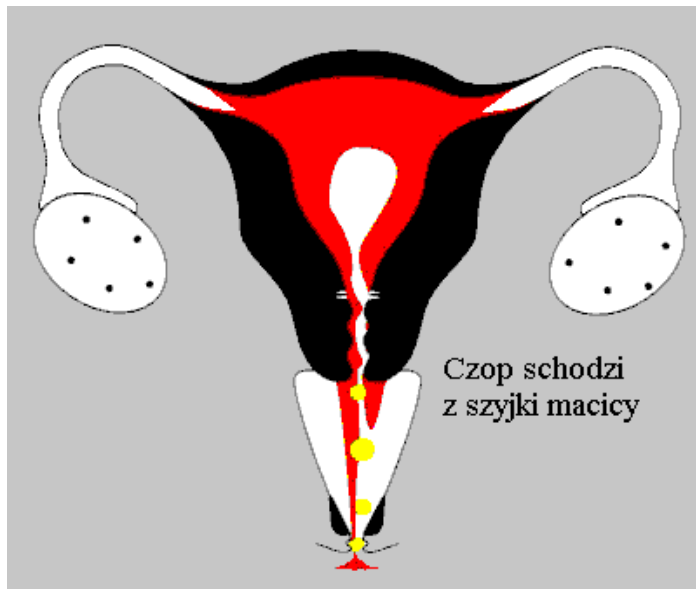
Obfite krwawienie przesłania obecność śluzu, gdyby wkrótce potem miało się odbyć jajczkowanie

### Miesiączka



Codzienny zapis (Obserwacje-odczucia-wygląd)

Mokro-wilgotno, krwawienie (czerwony) ----- Sucho, plamienie ----- Kobieta nie czuje ani nie widzi śluzu



**W przypadku zamierzanego odłożenia poczęcia:**

Przeczekaj przez dni obfitego krwawienia

**W przypadku zamierzanego poczęcia:**

Przeczekaj przez dni obfitego krwawienia

Złuszczenie błony śluzowej jamy macicy. Jajniki w stanie spoczynku. **Mokro-wilgotno na sromie**

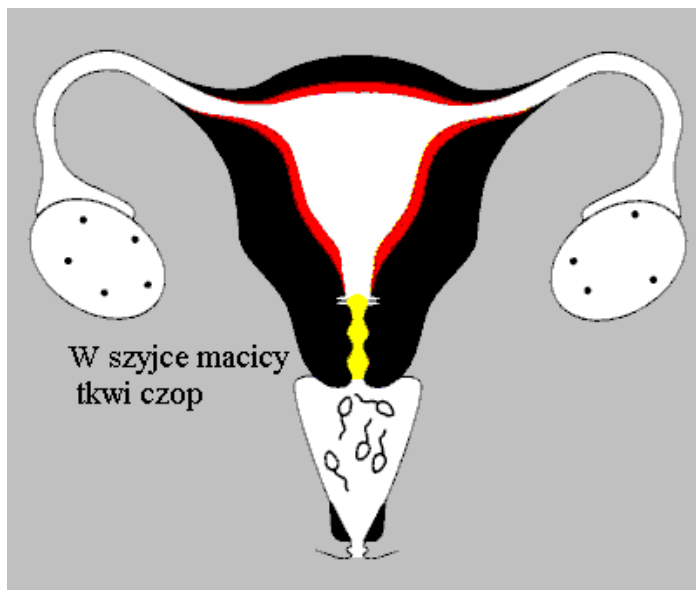
### Podstawowy Model Niepłodności (PMN) (BIP)

Nie zmieniający się Model objawu przez zmienną ilość dni, zanim nastaną dni płodności.



Codzienny zapis (Obserwacje-odczucia-wygląd)

Sucho, kobieta czuje oraz widzi □ nic □ (czysto zielono)-----ALBO-----Sucho, widać skąpy śluz, dzień w dzień taki sam (czysto żółty kolor)



**W przypadku zamierzanego odłożenia poczęcia:**

Zjednoczenie można podjąć w co drugi wieczór, gdy kobieta rozpozna PMN

**W przypadku zamierzanego poczęcia:**

Zjednoczenie można podjąć tylko w co drugi wieczór w dniach PMN

Plemniki nie mogą przedostać się do macicy. Plemniki obumierają. Jajniki są w spoczynku. **Na sromie jest sucho**

## Zmiana

Objawy płodności - Model zmieniających się objawów



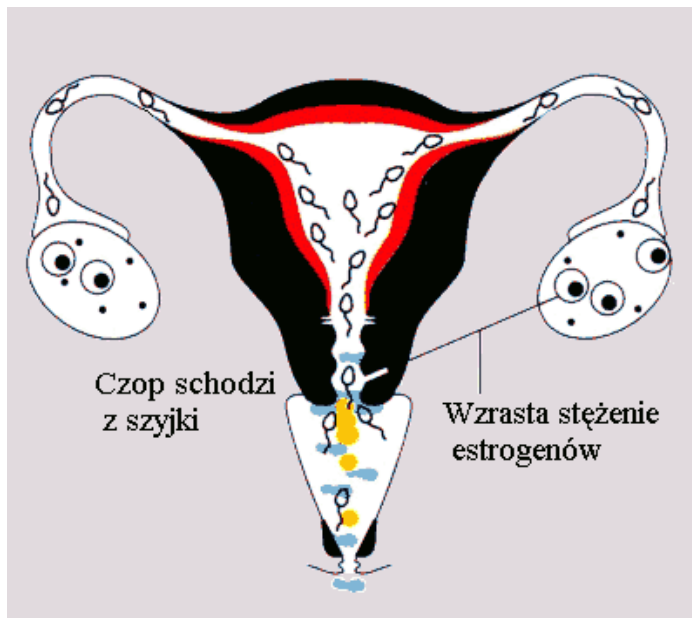
Codzienny zapis (Obserwacje-odczucia-wygląd)

**Zmiana** Na sromie już nie jest || suchol|| (biały z dzieckiem)

Zmienia się odczucie, zmienia się wygląd

Na sromie jest || mokro-wilgotno, ślisko||

Mogą się pojawić przejrzyste nitki z śluzu, po czym mogą one zniknąć - jednakże na sromie nadal utrzymuje się || ślisko||



**W przypadku zamierzanego odłożenia poczęcia:**

Przeczekaj- Żadnego kontaktu pciowego

**W przypadku zamierzanego poczęcia:**

Poczekaj aż wydzielina śluzowa stanie || śliska||

Jajniki podejmują swe funkcje: szyjka macicy wytwarza płynny śluz, tak iż czop schodzi z szyjki, umożliwiając plemnikom wejście do niej  
**Na sromie już nie jest || suchol||**

## Szczyt płodności: możliwości poczęcia

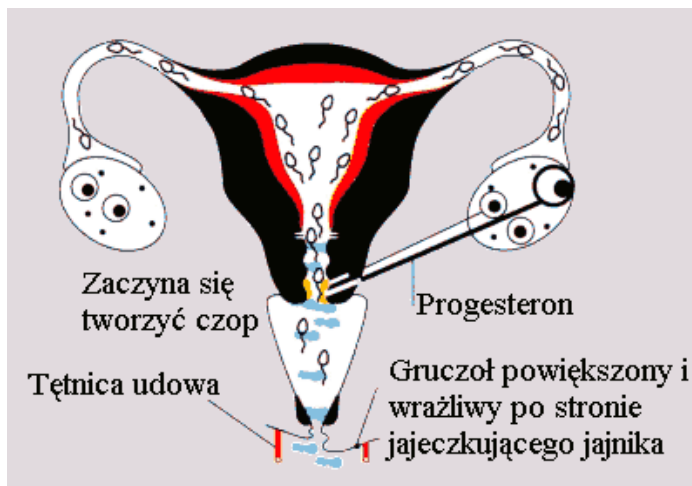
Objawy płodności - Model zmieniających się strong> objawów

- Na sromie utrzymuje się odczucie obrzmienia, miękko i ślisko



Codzienny zapis (Obserwacje-odczucia-wygląd)

Nadal dokonujące się zmiany (zob. wyżej)



**W przypadku zamierzanego odłożenia poczęcia:**

Dzień najwyższej płodności. Należy zaniechać kontaktów pciowych aż do rana 4-go dnia po Szczycie .

**W przypadku zamierzanego poczęcia:**

Podjmij zjednoczenie, gdy pojawi się odczucie || ślisko|| , a na sromie będzie || miękko|| i obrzmienie.

Szczyt płodności - Na sromie odczucie obrzmienia, miękko i ślisko

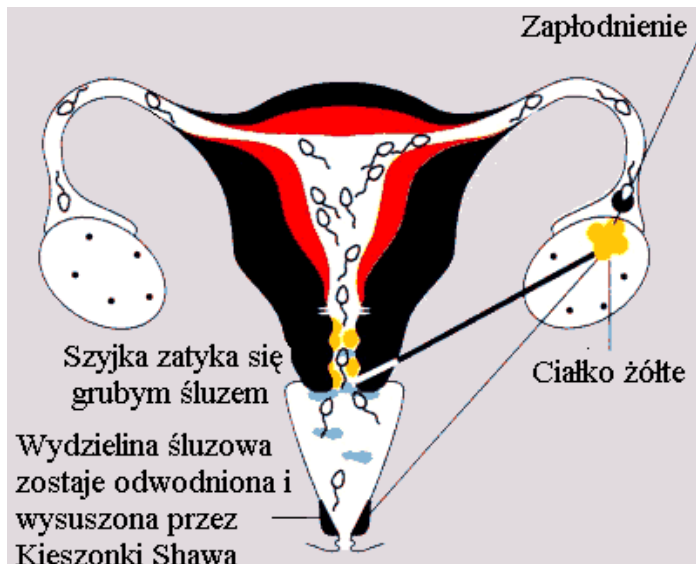
**Możliwość poczęcia przez 3 dni po Szczycie**, plemniki mogą nadal przedostawać się. Jajeczkowanie przypada tylko na jeden dzień w cyklu: w dzień Szczytu, względnie dzień 1, bądź dzień 2 po Szczycie

### Dni 1-2-3 po Szczycie



*Codzienny zapis (Obserwacje-odczucia-wygląd)*

Śluz lepki (żółte z dzieckiem) - Sucho (zielone z dzieckiem) - Nie ma już odczucia || wilgotno-mokro|| ani || ślisko||



**W przypadku zamierzanego odłożenia poczęcia:**

Trzeba nadal czekać. Współżycie można podjąć począwszy od rana 4-go dnia po Szczycie.

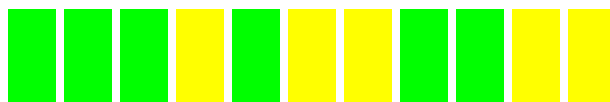
**W przypadku zamierzanego poczęcia:**

W ciągu tych 3 dni może współżycie nadal doprowadzić do poczęcia.

Plemniki docierają do komórki jajowej w jajowodzie. Błona śluzowa jamy macicy przygotowuje się do warunków ciąży. - **Na sromie już nie jest ani || wilgotno|| , ani || ślisko||** .

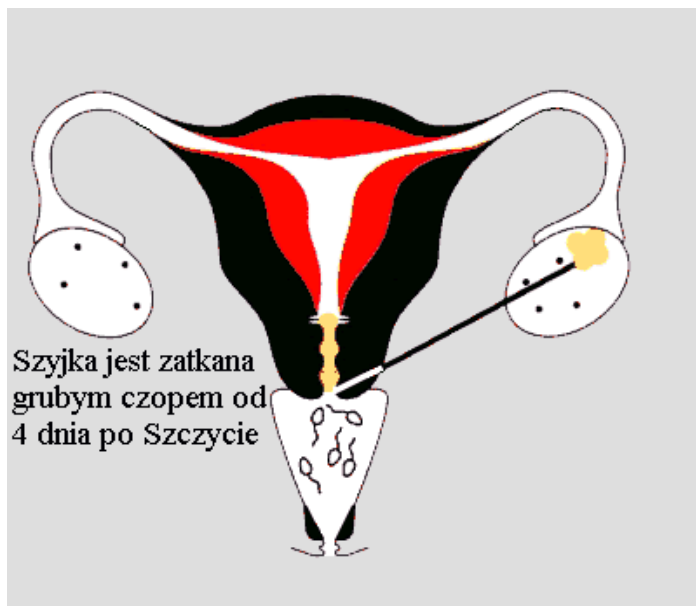
**Lutealna część cyklu - Niemożność poczęcia. Jajeczko już nie żyje**

Niemożność poczęcia. Jajeczko już nie żyje



*Codzienny zapis (Obserwacje-odczucia-wygląd)*

Na zewnątrz utrzymuje się odczucie || suchol|| (czysto zielony kolor), względnie w obserwacji wizualnej pojawia się przez najbliższe 2 tygodnie zmienny śluz (czysto żółty)



**W przypadku zamierzanego odłożenia poczęcia:**

Zjednoczenie można odtąd podejmować aż do początku miesiączki o każdym czasie.

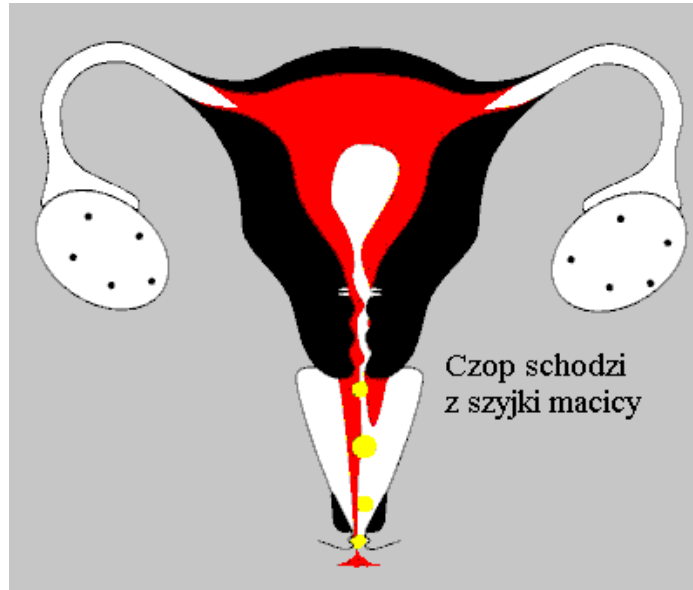
**W przypadku zamierzanego poczęcia:**

Zjednoczenie można odtąd podejmować aż do początku miesiączki o każdym czasie. Poczęcie jest już niemożliwe.

## Następny cykl



Zaczyna się następny cykl (czerwony kolor)



*W przypadku zamierzanego odłożenia poczęcia:*

Czekaj

*W przypadku zamierzanego poczęcia:*

Jajczkowanie odbywa się niekiedy zanim jeszcze krwawienie dobiegnie końca

Śluz śliski wskazuje na optymalny czas możliwości poczęcia

The Authors gratefully acknowledge Jane Mooney for the original artwork.