

## O MÉTODO DE OVULAÇÃO BILLINGS

### Observações, Gráficos e Regras

*Evelyn L. Billings AM, MBBS, DCH (Lond.) e*

*John J. Billings AM, KCSG, MD, FRACP, FRCP (Lond.)*

#### Conteúdo

[Observações do Muco](#)

[Fertilidade](#)

[Resumo das observações, gráfico e regras do Método de Ovulação Billings](#)

## Observações do Muco

Um ciclo tem duração a partir do início de uma menstruação até a véspera da próxima. Ele pode ser curto ou longo.

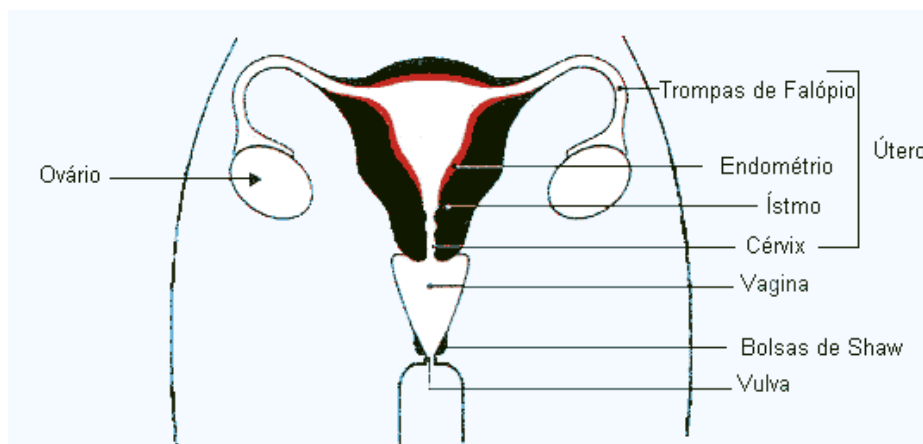
Durante o caminhar, uma mulher pode sentir quando inicia a menstruação. Ela se sente molhada na vulva. Quando ela olha, ela vê sangue.

Da mesma maneira natural, ela sente a presença de muco quando este inicia e ela observa também quando há mudanças de vez em quando. A sensação e a aparência mudam. Os espermatozoides sobrevivem no muco. O muco informa a mulher quando ela pode ou não conceber.

Um registro é feito cada noite de qualquer sangramento ou muco que tem sido observado durante o dia, dando especial atenção às sensações da vulva.

O primeiro registro é feito durante 2 a 4 semanas enquanto não há nenhum contato genital.

#### Órgãos reprodutivos femininos.

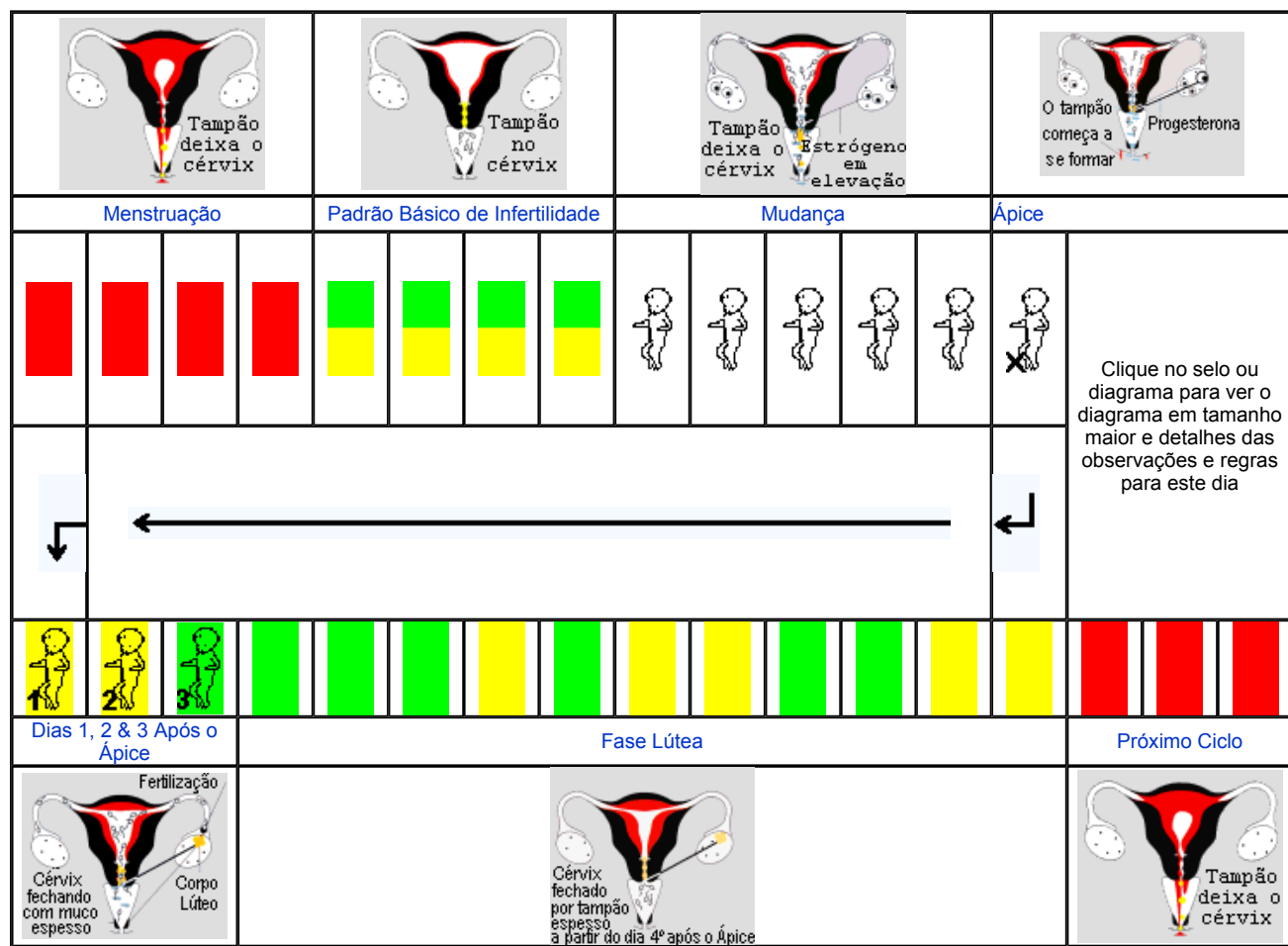


## Fertilidade

Para a mulher estar fértil, devem estar presentes:

- Uma ovulação satisfatória com hormônios ovarianos adequados, tanto o estrogênio como a progesterona.
- Espermatozoides saudáveis.
- Uma função cervical adequada para produzir o muco, podendo garantir que espermatozoides saudáveis alcancem e fertilizem o óvulo.
- Trompas de Falópio saudáveis, permitindo a passagem dos espermatozoides até o óvulo e também permitindo que o embrião (bebê) atinja o útero.
- Um endométrio saudável para a implantação do embrião.
- Harmonia emocional entre esposo e esposa também é essencial para o funcionamento normal do sistema reprodutivo da mulher.

### Resumo das observações, gráfico e regras do Método de Ovulação Billings



#### Menstruação



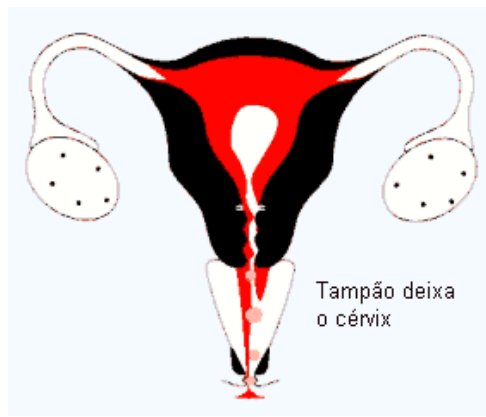
**Sangramento abundante** obscurece o muco quando a ovulação é precoce

O Registro Diário (Observação/Sensação/Aparência)

Molhado, sangramento (vermelho)-----Seco, "spotting" ou manchas de sangue-----Sem muco sentido ou visto

**Para evitar a concepção:**

Esperar durante sangramento abundante

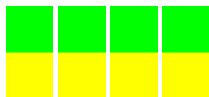


**Se você deseja ter um bebê:**

Esperar durante sangramento abundante

Descamação do endométrio. Ovário em repouso **Vulva molhada**

### Padrão Básico de Infertilidade (PBI)



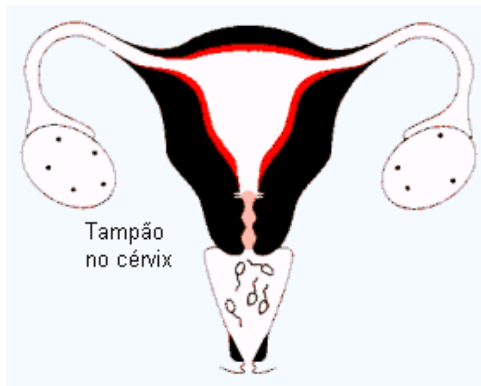
Padrão **sem mudança** antes da fase fértil, de duração variável.

O Registro Diário (Observação/Sensação/Aparência)

Seco, nada sentido ou visto (verde simples)-----OU-----Seco, pouco muco visto, igual dia após dia (amarelo simples)

**Para evitar a concepção:**

Noites alternadas são disponíveis para relações sexuais quando há identificação do PBI



**Se você deseja ter um bebê:**

Noites alternadas somente durante PBI

Espermatozoides não podem entrar no útero. Espermatozoides morrem. Ovário está em repouso. **Vulva seca**

### Mudança



Padrão fértil – Padrão **que muda**

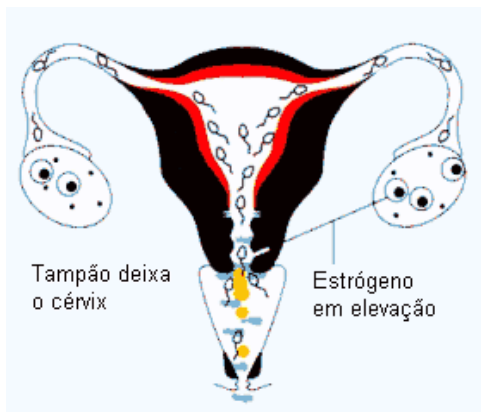
O Registro Diário (Observação/Sensação/Aparência)

**Mudança** "> Não mais seco na vulva (branco com bebê)

Mudança da sensação, mudança da aparência Molhado, escorregadio na vulva  
Fios transparentes de muco podem aparecer, depois desaparecer – A vulva continua escorregadia

**Para evitar a concepção:**

Esperar sem contato genital



**Se você deseja ter um bebê:**

Esperar até que o muco se torne escorregadio

Ovário em atividade: cérvix produz muco fluido e o tampão deixa o cérvix possibilitando a entrada dos espermatozoides **Vulva não mais seca**

**Ápice da Fertilidade**  
**- Sente-se a vulva edemaciada, macia e escorregadia**

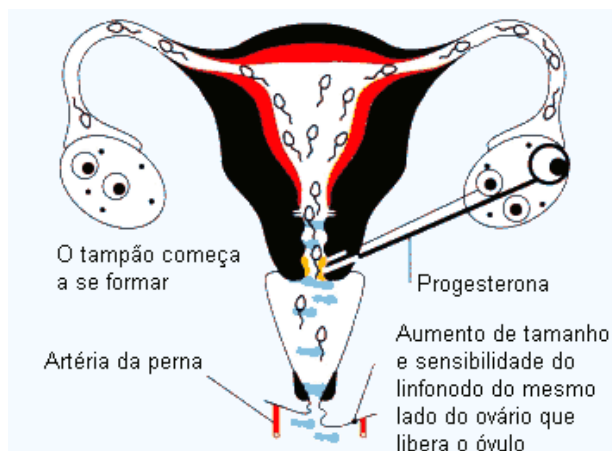


Padrão fértil – Padrão que muda

O Registro Diário (Observação/Sensação/Aparência)  
 Continuação da **Mudança** (veja acima)

**Para evitar a concepção:**

Dia de máxima fertilidade. Deve-se evitar contato genital até o início do 4º dia após o ápice.



**Se você deseja ter um bebê:**

As relações sexuais deverão ocorrer quando a sensação é escorregadia e a vulva está macia e edemaciada.

Ápice da fertilidade – sente-se a vulva edemaciada, macia e escorregadia

**Dias 1, 2 & 3 Após o Ápice**



**Fértil durante 3 dias após o Ápice,** espermatozoides ainda podem penetrar.

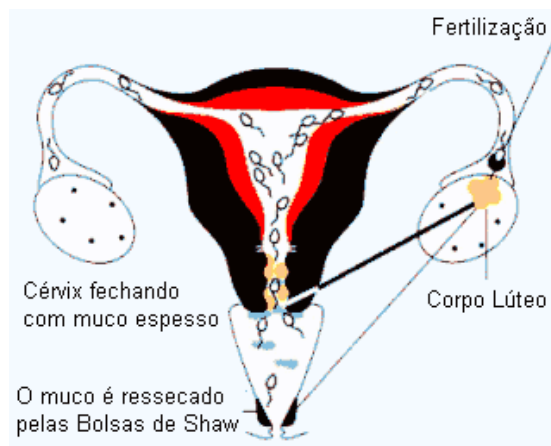
A ovulação ocorre somente em único dia do ciclo: Ápice, ou Dia 1 ou Dia 2 após o Ápice

O Registro Diário (Observação/Sensação/Aparência)

Muco pegajoso (amarelo com bebê) – Seco (verde com bebê) – não mais molhada ou escorregadia

**Para evitar a concepção:**

Continuar esperando, a relação sexual está disponível a partir do início do 4º dia após o Ápice.

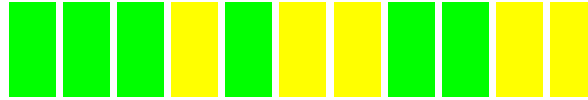


**Se você deseja ter um bebê:**

Relações sexuais ainda podem resultar em concepção durante estes 3 dias.

Espermatozóide alcança o óvulo na trompa. O endométrio se prepara para a gestação. - Vulva não está mais molhada ou escorregadia

**Fase Lútea - Infértil,  
o óvulo está  
desintegrado**

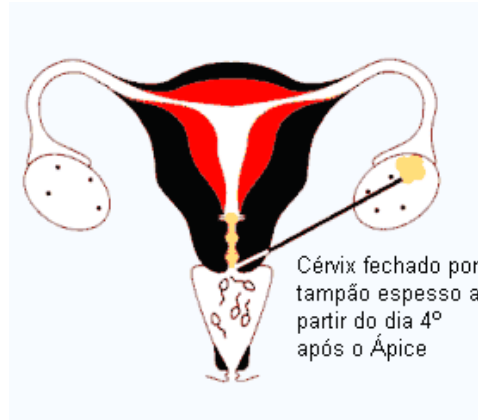


**Infértil**, o óvulo está desintegrado

O Registro Diário (Observação/Sensação/Aparência) Seco (verde simples) ou algum muco variável (amarelo simples) sentido e visível nas próximas 2 semanas

**Para evitar a concepção:**

Relações sexuais são disponíveis em qualquer hora até o início da menstruação .



**Se você deseja ter um bebê:**

Relações sexuais são disponíveis em qualquer hora. Não é mais possível à concepção.

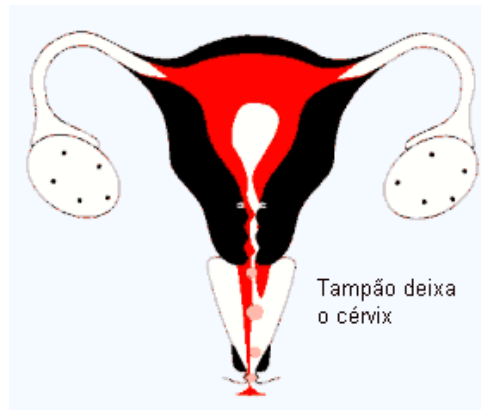
**Próximo Ciclo**



Início do próximo ciclo (vermelho)

**Para evitar a concepção:**

Esperar



**Se você deseja ter um bebê:**

A ovulação às vezes ocorre antes do fim do sangramento

Muco escorregadio indica a melhor hora para a concepção.

O Autor reconhece agradecido o trabalho de arte original de Jane Mooney.