



# Mètode de Billings



<b>Què és?</b>	És un mètode de planificació o prevenció de l'embaràs basat en l'observació i interpretació del moc cervical que es produeix amb l'augment dels nivells d'estrógen durant la fase preovulatòria, delimitant els dies naturals de les fases més fèrtils i menys fèrtils del cicle menstrual.
<b>Com funciona?</b>	El moc cervical canvia al llarg del cicle amb la finalitat, entre altres, de facilitar o bloquejar el pas dels espermatozoides al coll uterí, a l'úter i a les trompes de Fal·lopi fins a arribar a l'òvul.
<b>Quina n'és l'eficàcia real?</b>	Per cada 100 dones que l'utilitzen durant un any, entre 86 i 79 no es queden embarassades.
<b>Quins canvis pot tenir en la regla?</b>	Cap, ja que no interfereix per a res en la naturalesa del cicle ni no utilitza cap substància que el pugui modificar.
<b>Quant de temps tardaré a recuperar la fertilitat?</b>	Aquest mètode no afecta la recuperació de la fertilitat, ja que es basa en l'observació del cicle, la qual cosa permet, d'altra banda, utilitzar el coneixement dels dies fèrtils per planificar els embarassos, si així es desitja.
<b>No l'has d'utilitzar si...</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No fas un entrenament previ que permeti conèixer bé el mètode i el funcionament de l'organisme propi.</li><li>• Et trobes en alguna d'aquestes situacions:<ul style="list-style-type: none"><li>• lactància o etapa propera a la menopausa</li><li>• pren determinats medicaments pateixes d'estrès i/o malalties</li></ul></li></ul>
<b>Quins efectes adversos puc notar?</b>	Cap, ja que és un mètode que es basa en l'observació dels signes de fertilitat respectant la naturalesa dels cicles de cada dona.
<b>Quins possibles avantatges té?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afavoreix l'autoconeixement del cicle ovàric i el seu funcionament.</li><li>• No té efectes secundaris.</li><li>• Facilita la participació i implicació de la parella en l'anticoncepció.</li><li>• És un mètode autònom i sense cost.</li></ul>
<b>Quins possibles inconvenients té?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pot ser difícil complir els períodes de continència, que poden ser llargs.</li><li>• El moc s'altera amb semen i/o lubricants.</li><li>• No protegeix davant d'infeccions de transmissió sexual.</li></ul>
<b>Preu</b>	Cal esforç personal i entrenament.



# Mètode de Billings



S'han d'observar les característiques del moc cervical durant diversos cicles, mitjançant els dits, paper higiènic o peça de roba interior i registrar-les en un gràfic o esquema, on es distingeixi entre moc poc fèrtil (f) i moc molt fèrtil (F):

- El moc poc fèrtil (f) presenta un aspecte pastós, groguenc, blanc i enganxós.
- Al contrari, el moc molt fèrtil (F) és més relliscós, lubricant, moll i té un aspecte elàstic i transparent, i pot arribar a estirar-se fins a 2,5 cm sense trencar-se.

A més, cal marcar al gràfic:

- els dies de menstruació, de color vermell
- els dies "secs", sense moc, de color verd
- l'evolució del moc, segons si és poc fèrtil (f) o molt fèrtil (F)

En resum:

- S'ha d'evitar tenir relacions sexuals amb penetració sense protecció contraceptiva addicional des del primer dia de regla (dia 1), ja que els dies de regla es consideren fèrtils (F).
- Als 4 o 5 dies, s'inicien els dies "secs" (sense moc): les secrecions són tèrboles i enganxoses (grumolls) i es poden reprendre les relacions sexuals amb penetració, ja que es consideren dies poc fèrtils.
- La fertilitat comença amb la presència d'un moc abundant, transparent i elàstic, cada vegada més fàcil d'estendre amb els dits (com la clara d'ou) i es manté fins a la quarta nit després del dia de màxima elasticitat del moc. En aquests dies, s'ha d'evitar tenir relacions sexuals amb penetració sense protecció contraceptiva addicional.
- Posteriorment, s'inicien 14+/-2 dies "secs" o de poca fertilitat, en els quals el moc és molt escàs i són poc fèrtils, per la qual cosa es poden reprendre les relacions sexuals amb penetració sense protecció contraceptiva fins a l'inici de la menstruació següent.

Com l'he de dur a terme?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
regla																											regla	
F	F	F	F			F	F	F	F	F	F	F	F													F	F	
				grumollós	grumollós	clar	humit	humit	humit	clar	clar	grumollós	clar	clar	grumollós	clar	grumollós	clar	grumollós	clar	grumollós	grumollós	grumollós	grumollós	clar	clar		