

Ensinando o Método de Ovulação Billings

A correlação dos eventos fisiológicos do ciclo reprodutivo feminino com as observações feitas na vulva

Dr E.L.Billings AM, MBBS, DCH (Lond.)

Conteúdo

Introdução
Fazendo um registro
O Padrão Básico de Infertilidade
Ponto de mudança
A Fase Lútea
Ovulação atrasada - a Fase Pré-ovulatória longa e o Padrão Básico de Infertilidade
As Regras do Método de Ovulação Billings

Introdução

Durante os dias que levam à ovulação, o muco cervical sai da vagina quando a mulher está na posição de pé e se move. O muco é observado na vulva:

1. Pela mudança de sensações na vulva ao longo do dia.
2. Pela inspeção direta do muco que é visível, de tempo em tempo.

O registro destas observações se faz no final do dia. O registro revela os padrões de infertilidade e fertilidade.

O padrão de fertilidade é um **padrão que muda**. O padrão de infertilidade é um **padrão sem mudanças**. Estes dois são conseqüências de padrões hormonais que controlam a sobrevivência espermática e a concepção e, portanto, proporcionam informação confiável para conseguir ou espaçar a gravidez.

A anatomia do sistema reprodutor feminino é ilustrada na Figura 1. As partes importantes para observar são:

- i. a cavidade do útero onde o bebê se desenvolve durante 9 meses;
- ii. a cérvis que produz o muco, responsável pela vitalidade e saúde das células espermáticas;
- iii. a vagina; as Bolsas de Shaw;
- iv. a vulva que sente a presença do muco que flui desde a vagina;
- v. os ovários contêm o complemento cheio de células ováricas. Os folículos, nos ovários, produzem os hormônios que são responsáveis pelo crescimento do endométrio e sua preparação para a gravidez, a ativação da cérvis e a produção do muco, e as mudanças cíclicas na função da vagina e das trompas uterinas.

A fertilidade depende de:

1. Uma ovulação satisfatória.
2. Trompas uterinas saudáveis que permitam a passagem das células espermáticas para a união com o óvulo e, em seguida, protege e ajuda o embrião a prosseguir em direção à cavidade do útero para sua implantação.
3. Um endométrio saudável para a implantação.
4. Uma função cervical adequada para produzir muco, o qual capacitará as células espermáticas saudáveis para navegarem no conduto genital.
5. Harmonia emocional entre o esposo e a esposa é também essencial, facilitando a concepção.

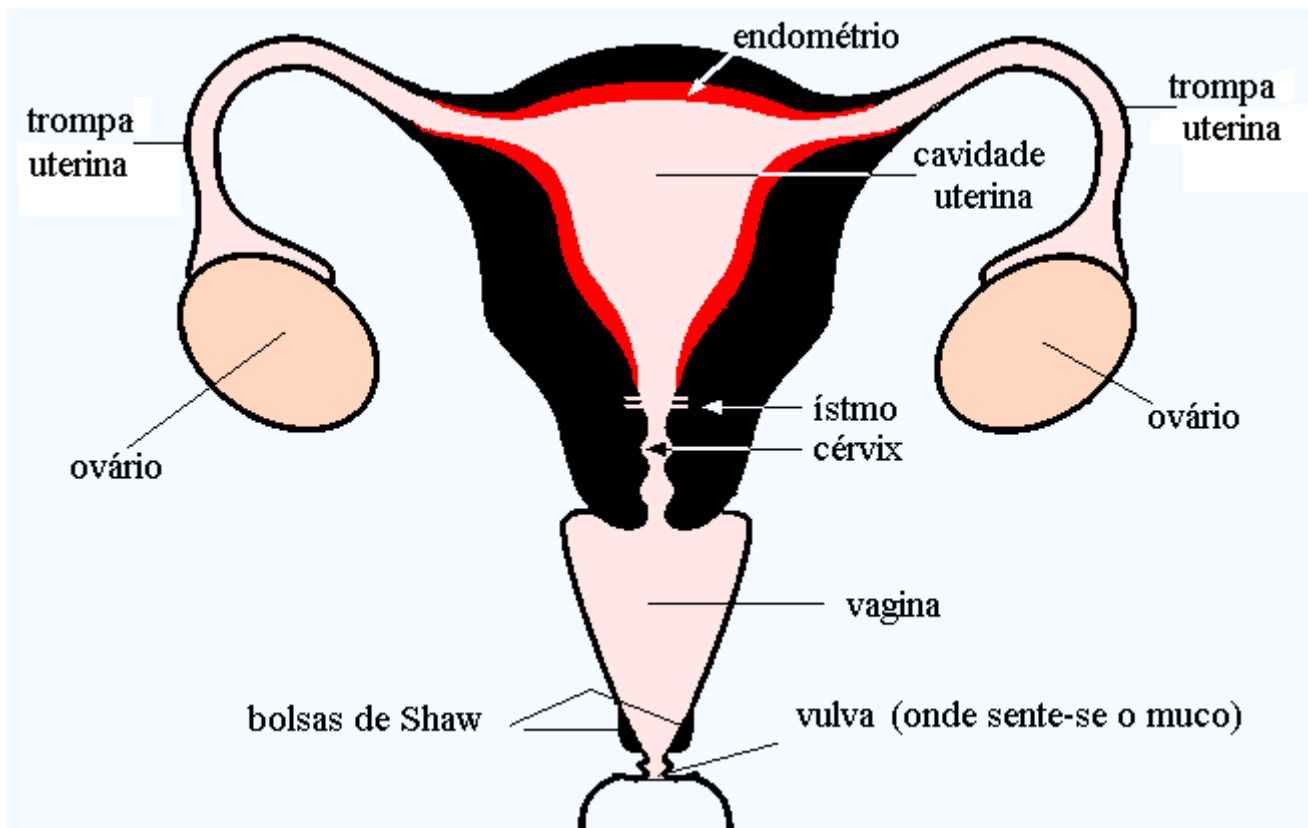


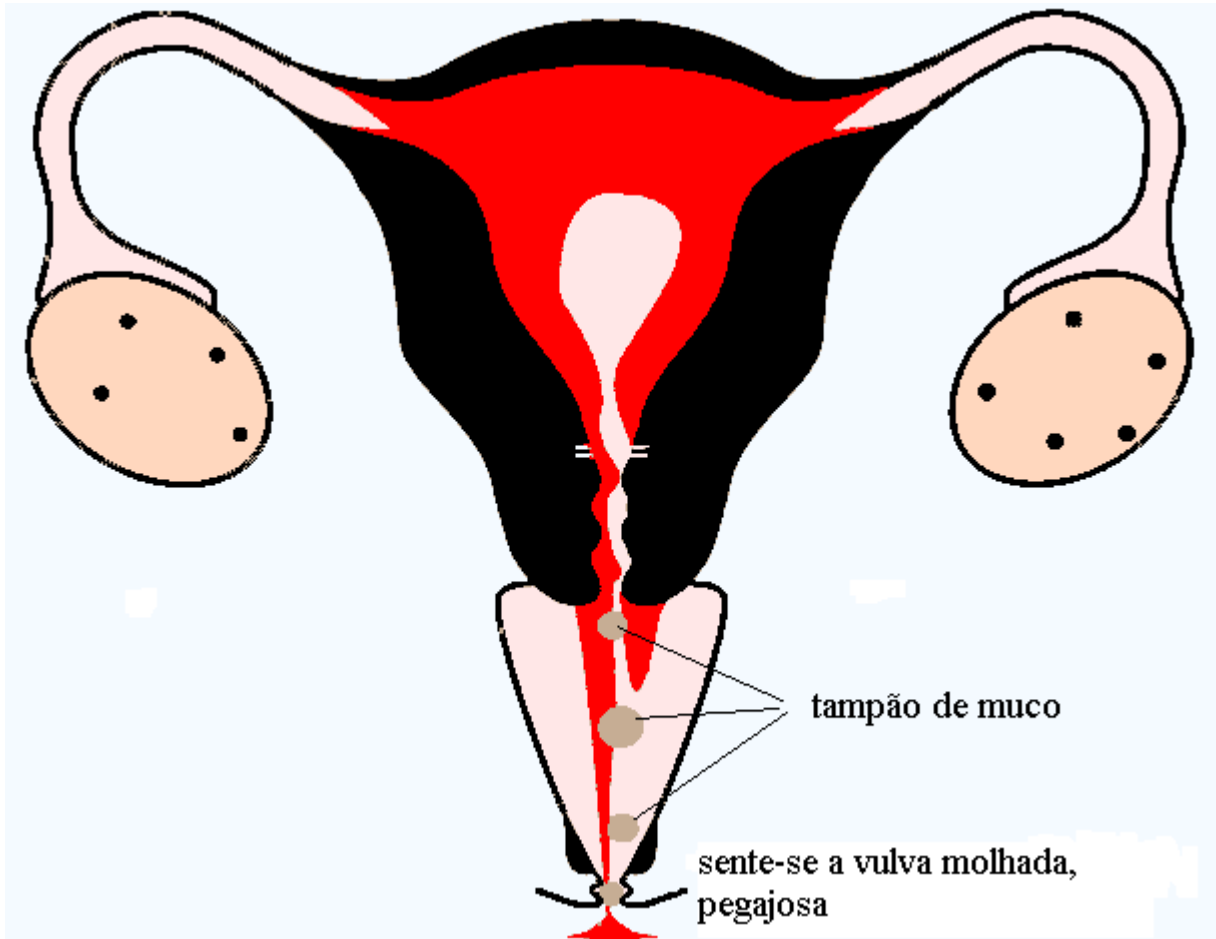
Figura 1. Os órgãos reprodutivos femininos.

Fazendo um Registro

Um registro diário das observações feitas na vulva é essencial no Método de Ovulação Billings. O registro das características mais férteis, notadas durante o dia, se faz à noite. O primeiro registro, o qual se inicia imediatamente, é usualmente de 2-4 semanas de duração e se faz sem nenhum contato genital, para que as observações não sejam confundidas com nenhuma secreção devida às relações ou contato genital. O gráfico resultante proporciona informação ao esposo e a oportunidade de comunicar-se e tomar decisões. Não devem ser feitos exames internos, já que isso pode confundir. Usam-se selos de cores ou símbolos para fazer os registros e, sob cada selo, uma ou duas palavras são escritas, as quais descrevem a sensação na vulva e a aparência do muco.

Uma pergunta de grande ajuda para uma mulher ansiosa é: como é que ela sabe quando vem sua menstruação. Ela admitirá, rapidamente, que sente e vê o sangramento quando chega à vulva. O evento é registrado com um selo vermelho ou com o símbolo ● (Figura 2).

As observações de sensação e aparência serão aplicadas então a todas as demais observações que a mulher faz na vulva. Conforme os dias passam, ela reconhecerá seus padrões de fertilidade e infertilidade, de acordo com os padrões do fluxo.

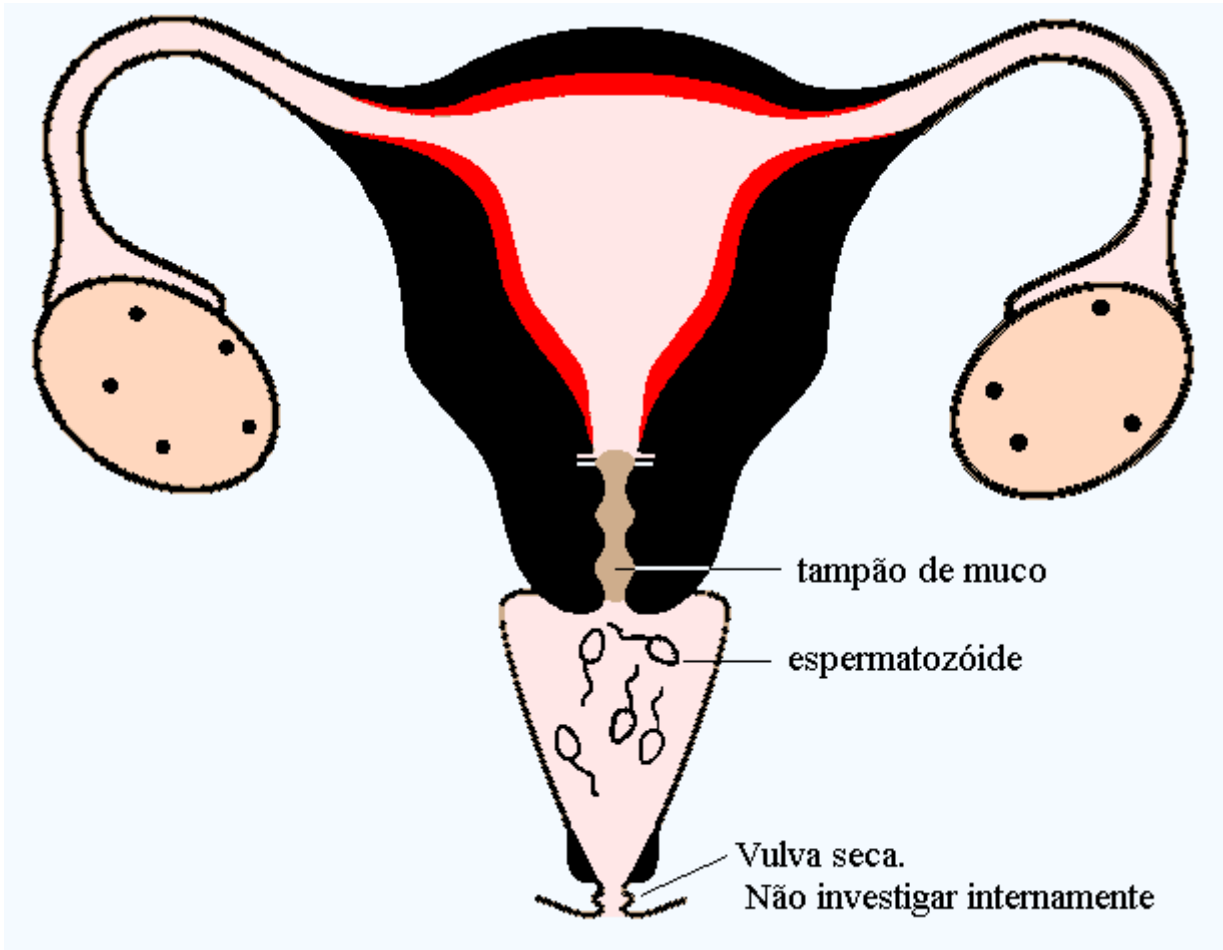


2															
	molhada	molhada	molhada	pegajosa	seca										

Figura 2. Menstruação indicada por um selo vermelho, ou indicada por símbolo

Depois da menstruação, a cérvix é bloqueada com um tampão de muco espesso, denso, o qual evita a passagem das células espermáticas dentro da cérvix, e também protege o corpo de uma infecção. As células espermáticas que são mantidas fora da vagina, muito rapidamente, tornam-se incapazes de fertilizar o óvulo e são destruídas pelas células ao redor.

Os ovários estão em repouso neste período. Não há nada saindo da cérvix e sente-se a vulva seca. Não se sente nada nem se vê nada. O registro desta observação se faz com um selo verde ou com o símbolo (Figura 3).



3														
	molhada	molhada	molhada	pegajoso	seca	seca	seca	seca	seca	seca				

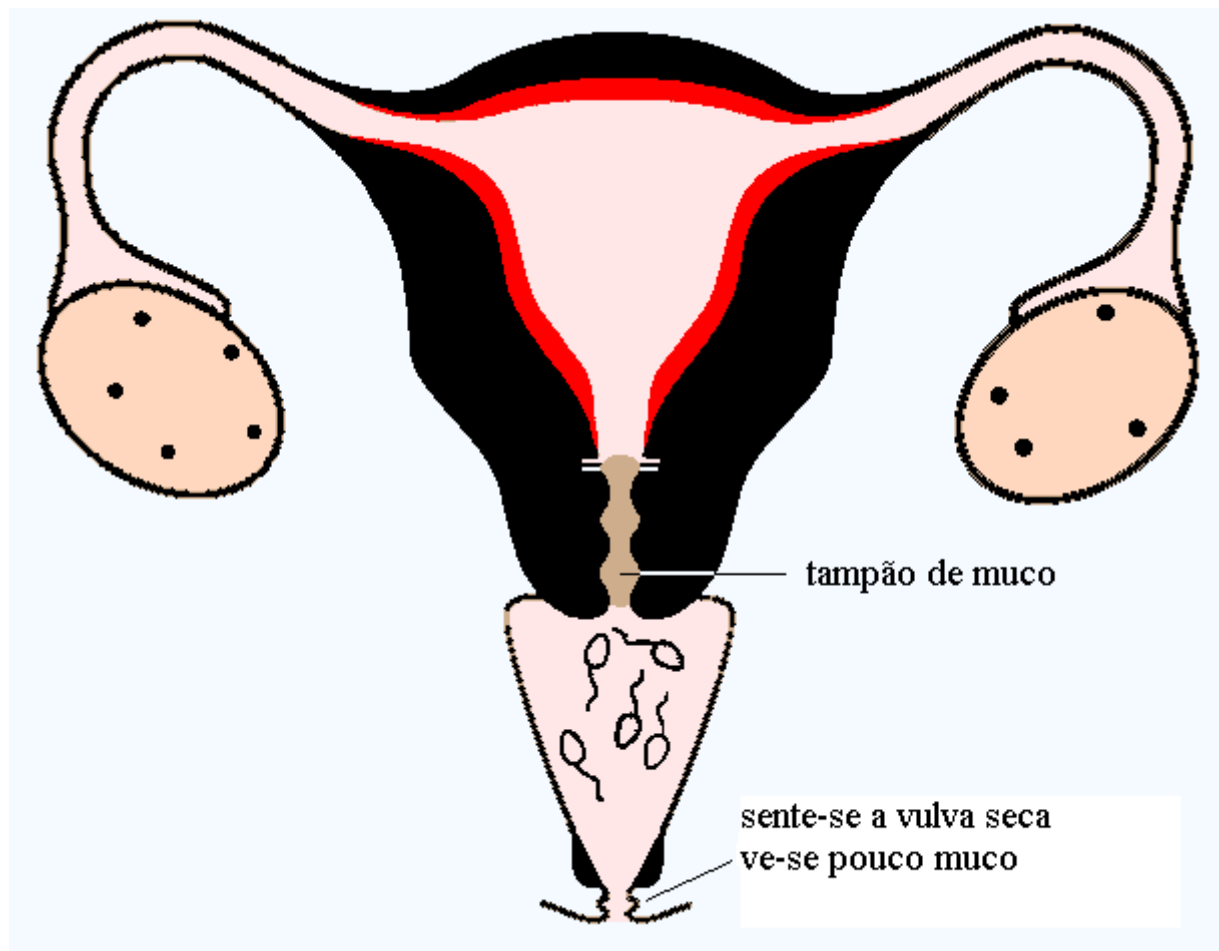
Figura 3. Padrão Básico de Infertilidade de secura. Não há entrada de espermatozoides dentro da cérvix devido a um denso e espesso tampão de muco.

Depois das relações, o fluxo de líquido seminal desde a vagina pode durar até 24 horas e ser sentido como algo molhado na vulva. **Este líquido seminal não contém células espermáticas vivas.** Elas foram destruídas na primeira ou na segunda hora, na vagina, quando a cérvix evita que entrem no útero.

O Padrão Básico de Infertilidade

O Padrão Básico de Infertilidade é um **padrão sem mudança** e reflete inatividade ovária. Nos ciclos longos é reconhecido por:

1. Secura sem mudança (Figura 3), ou
2. Vulva seca com uma pequena quantidade de muco que se vê e que é o mesmo a cada dia. A figura 4 ilustra um Padrão Básico de Infertilidade de muco. São estudados três ciclos (4a, 4b, 4c) para identificar corretamente o ponto de mudança de (i) sensação ou (ii) a aparência do muco ou ambas.



4a															
	molhada	molhada	pegajosa	seca pouco muco	seca pouco muco	seca pouco muco	seca pouco muco								
Sensação/ Aparência do fluxo															
4b															
	molhada	molhada	molhada	pegajosa	seca pouco muco	seca pouco muco	seca pouco muco	seca pouco muco	seca pouco muco	seca pouco muco					
Sensação/ Aparência do fluxo															





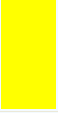

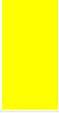











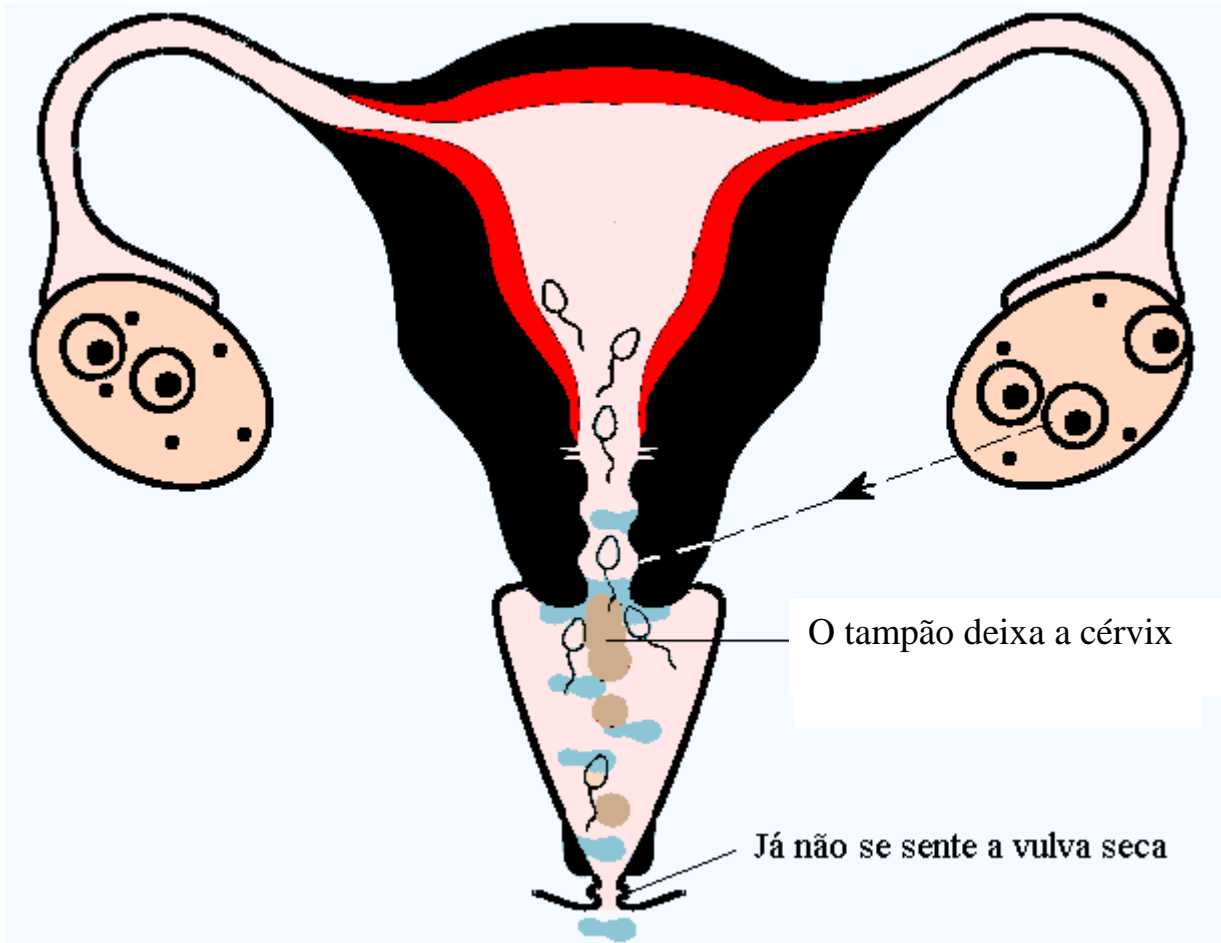
4c														
	molhada	molhada	pegajosa	seca pouco muco	seca pouco muco	seca pouco muco	seca pouco muco	seca pouco muco						
														

Figura 4 (a) - (c) O Padrão Básico de Infertilidade do muco permanece o mesmo dia após dia, ciclo após ciclo, inicialmente registrado com um selo branco com bebê ou com o símbolo  (4a), porém, logo registrados com selos amarelos ou com o símbolo  quando o padrão parece não mudar (4b, 4c)]. Não há entrada de espermatozoides dentro da cérvix devido ao tampão de muco.

Os ovários estão em repouso. Muito pouco estrógeno está sendo produzido. A cérvix está fechada e não há penetração de espermatozoides. Se o fluxo permanece o mesmo, dia após dia, por três ciclos, é um sinal de infertilidade. Sente-se a vulva seca e o muco, que é o resultado de pequenos fragmentos que se desprendem da parte baixa do tampão, é pouco e opaco. Este padrão sem mudança de infertilidade é comum para muitas mulheres.

Ponto de mudança

A figura 5 mostra que, agora, o ovário está ativo e está produzindo estrógeno (_ _ _), o qual estimula a cérvix para que atue. Produz-se muco líquido e este libera o tampão; assim os espermatozóides podem agora entrar na cérvix.



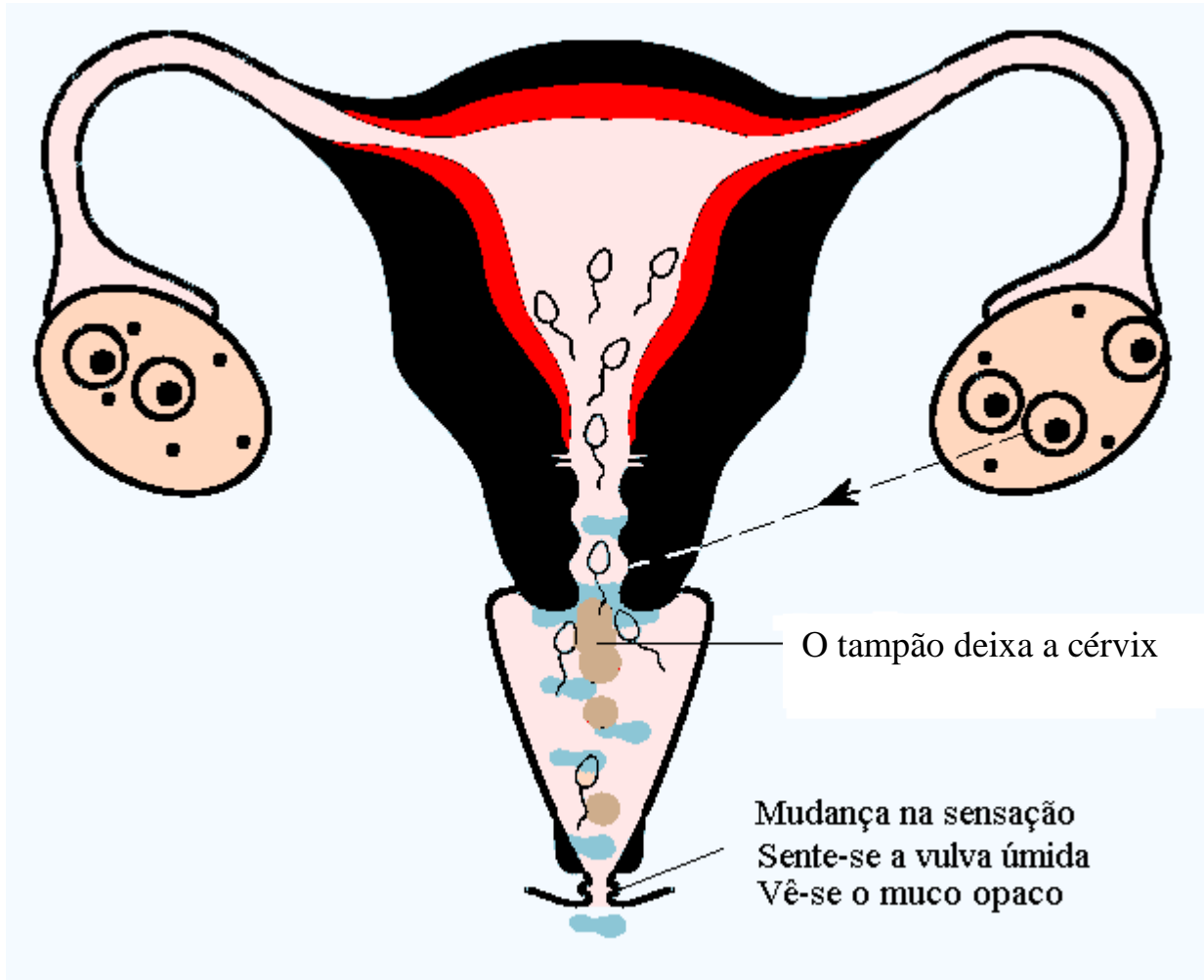
5														
	molhada	molhada	molhada	pegajosa	seca	seca	seca	seca	seca	seca	pegajosa opaco			
Sensação/ Aparência do fluxo														

Figura 5 - Ponto de mudança na sensação da vulva, de seca (selo verde ou com o símbolo) para não mais seca (selo branco com bebê ou com o símbolo) e está associado com o aumento dos estrógenos que são produzidos pelo ovário (_ _ _). Os espermatozóides agora são capazes de entrar na cérvix.



Uma mudança na sensação de seca para não mais seca é experimentada agora na vulva e é registrada no gráfico com um selo branco com bebê ou com o símbolo . A aparência do muco pode ser espessa e opaca.

Este muco opaco, pegajoso, não indica infertilidade. O fato de que tenha chegado à vulva significa que deixou a cérvix, deixando-a aberta aos espermatozóides.

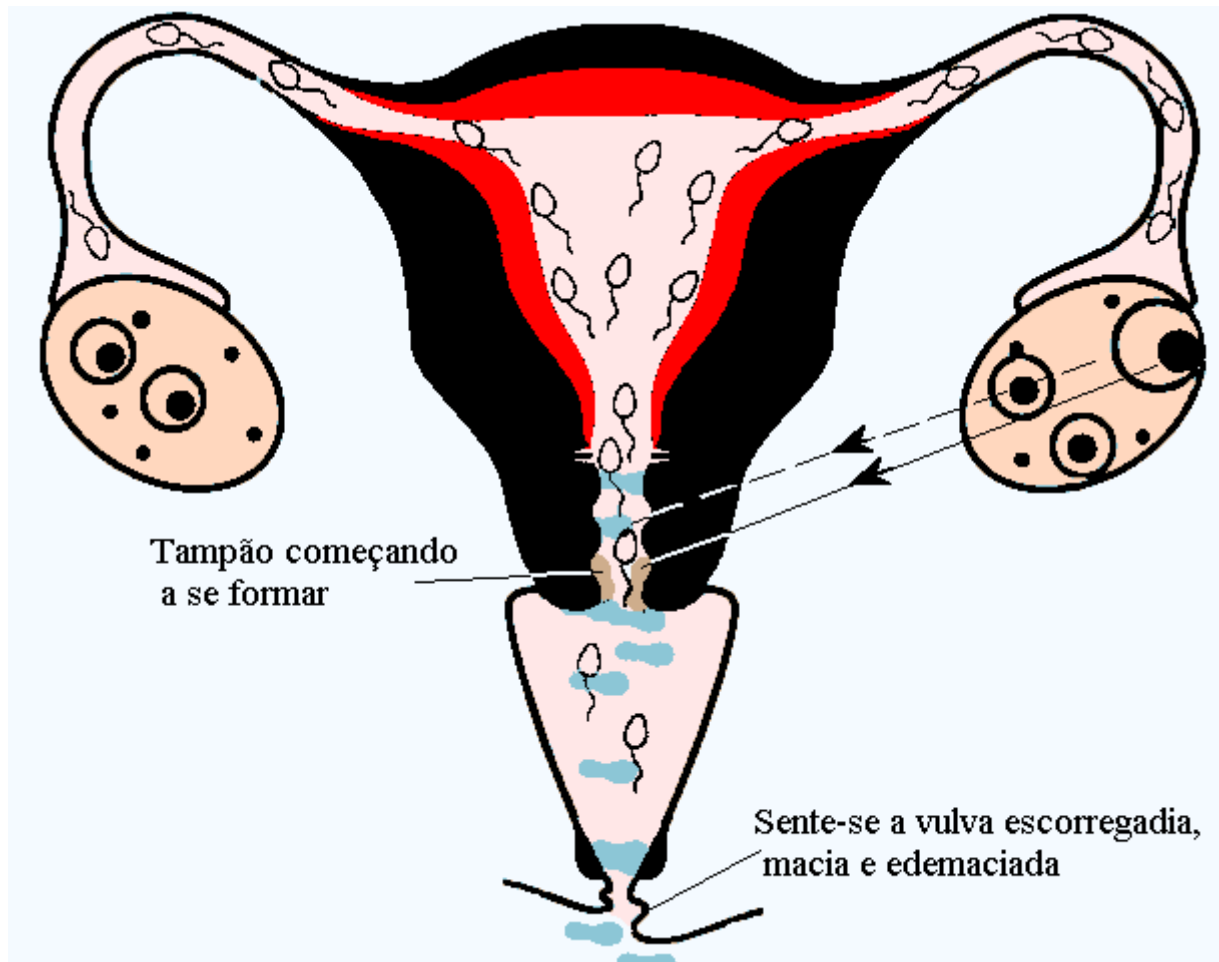
Da mesma forma, onde há um Padrão Básico de Infertilidade de muco (Figura 6) o ovário volta à sua atividade. O ponto de mudança é notado na vulva onde muda a sensação, indicando que agora as células espermáticas podem entrar na cérvix. O registro dessa mudança se faz com selo branco com bebê ou com o símbolo (Figura 6).



6														
	molhada	molhada	molhada	seca pouco muco	seca pouco muco	seca pouco muco	seca pouco muco	seca pouco muco	úmida opaco					

Figura 6 - Ponto de mudança na sensação da vulva de um Padrão Básico de Infertilidade (selos amarelos ou com o símbolo ) para o muco, o qual sente-se molhado e se vê opaco (selo branco com bebê ou com o símbolo ). Esta mudança está associada com um aumento nos estrógenos que estão sendo produzidos pelo ovário (_ _ _). Os espermatozoides são agora capazes de entrar na cérvix.

A figura 7 mostra o padrão de mudança da fertilidade. (O Padrão Básico de Infertilidade tem sido sem mudanças). O ovário está produzindo, mais e mais, grandes quantidades de estrógeno (_ _ _). O muco está mudando de pegajoso para uma sensação de molhada e escorregadia. Podem ser notados fios claros de muco. **A quantidade máxima de muco pode diminuir e continuar uma sensação escorregadia por um dia ou dois. O último dia de sensação escorregadia é o dia mais fértil no ciclo e é chamado de Ápice, por ser o dia ápice da fertilidade e está associado a uma maior sensibilidade e edema da vulva.**



7																		
Sensação/Aparência do fluxo	Molhada	Molhada	molhada	pegajosa	seca	seca	seca	seca	seca	seca	pegajosa a opaco	molhada claro	escorregadia a claro	escorregadia a claro flos	escorregadia	Escorregadia		

Figura 7 - O Ápice, o último dia de sensação lubrificante, está marcado com um (X) no selo branco com bebê ou o símbolo . O Ápice é registrado retrospectivamente (veja figura 8). A Progesterona está indicada pela linha contínua (____).

O Ápice é marcado com um (X) no registro. Este ponto está muito perto do tempo da ovulação. O ovário já está produzindo progesterona (____) já que o folículo está se preparando para liberar o óvulo dentro da trompa uterina. A progesterona está ativando a parte mais baixa da cérvis para que produza o muco espesso, pegajoso, o qual passados os 3 dias, fechará gradualmente o canal da cérvis. Todavia, durante estes 3 dias permanecem pequenos canais através dos quais os espermatozoides podem passar. Estes alcançam rapidamente a parte externa da trompa uterina onde o óvulo estará esperando para ser fertilizado.

O óvulo pode ser visto agora na trompa uterina (Figura 8). A cérvis está começando a se fechar com o muco espesso sob a influência da progesterona (____) do folículo luteinizado (o corpo lúteo). A progesterona tem uma influência sobre o muco, que faz com que a mulher sinta a mudança da sensação na vulva e ela sente-se seca ou pegajosa.

Figura 9. No 4º dia pós-ápice, o óvulo se desintegrou. Não há entrada de espermatozóides dentro da cérvix. Selos amarelos ou verdes são agora usados para o registro, ou símbolos **▬** para fluxo (umidade constante) ou **|** para seco. O óvulo já não existe mais, a mulher está infértil.

A menstruação (Figura 10) anuncia o final do ciclo, normalmente 11-16 dias depois da ovulação, e o início do ciclo seguinte. O tampão deixou a cérvix para permitir a passagem do sangue do útero para o exterior. Os ovários regressaram agora a seu estado de repouso.

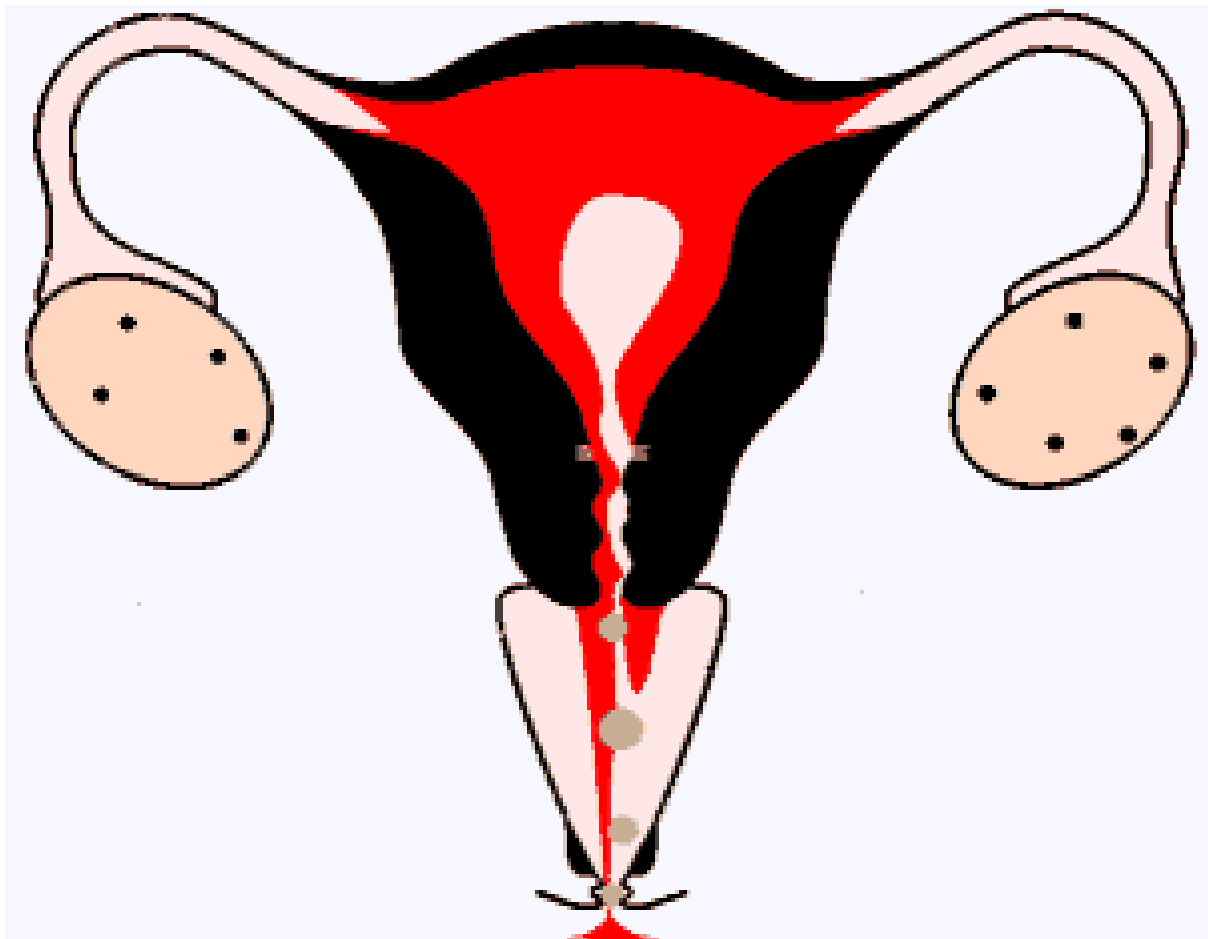


Figura 10. A menstruação que normalmente ocorre 11-16 dias depois da ovulação.

Ovulação Atrasada - A Fase Pré-ovulatória Longa e o Padrão Básico de Infertilidade

A ovulação frequentemente atrasa em tempos de estresse, durante a amamentação e na pré-menopausa. O conceito de Padrão Básico de Infertilidade é um elemento essencial do Método de Ovulação Billings. O reconhecimento deste padrão, sem mudança da infertilidade pré-ovulatória, permite liberdade para relações sexuais na fase pré-ovulatória, sem conceber, não importando quão longo ou curto possa ser.

O Padrão Básico de Infertilidade é um padrão sem mudança, observado por um período de pelo menos duas semanas, de:

- (1) nada de fluxo (secura vulvar); ou
- (2) um fluxo sem mudança na vulva, que acompanha um nível, de estrógeno baixo e constante; ou
- (3) uma combinação de (1) e (2) quando o fluxo permanece sem mudança, durante 2 semanas de observação e é interrompido por dias secos.

O Padrão Básico de Infertilidade com fluxo, nos exemplos (2) e (3), é de origem vaginal. Quando os estrógenos sobem suficientemente para causar uma resposta cervical, o padrão muda e significa possível fertilidade. O aumento e a queda dos estrógenos podem provocar uma resposta endometrial com sangramento, seja sangramento de rompimento ou de retirada.

As Regras dos Primeiros Dias (ver adiante), aplicadas ao Padrão Básico de Infertilidade, proporcionam segurança no Método de Ovulação Billings, e asseguram o reconhecimento do retorno da fertilidade, no caso de ovulação atrasada devido a qualquer causa.

Falha Cervical e o Padrão Básico de Infertilidade

A cérvix deve produzir um muco adequado para o bom funcionamento dos espermatozoides. Em algumas circunstâncias, por exemplo, próximo a menopausa, pós medicação contraceptiva, a cérvix falha ao responder ao estímulo estrogênico, com conseqüente falha no fluxo de muco receptivo aos espermatozoides. A mulher então está infértil, mesmo se estiver ovulando. Ela deverá reconhecer isto como um padrão sem alteração, isto é:

- (1) PBI de segura,
- (2) um fluxo sem mudança, ou
- (3) uma combinação de ambos seco e um fluxo sem mudança.

Aplicar as Regras dos Primeiros Dias, permitindo o reconhecimento do retorno da fertilidade.

As Regras do Método de Ovulação Billings

1. Para Conseguir a Gravidez:
Aplicar as Regras dos Primeiros Dias. Isto a torna capaz de reconhecer a mudança do padrão fértil de muco. Adiar a relação sexual até que ocorra o muco escorregadio. Os dias seguintes são os mais férteis. Portanto as relações deverão ocorrer enquanto o muco escorregadio é sentido e por um ou dois dias pós Ápice.
2. Para Evitar a Gravidez:
 - a. As Regras dos Primeiros Dias e
 - b. A Regra do Ápice

são aplicadas. Estas regras são as seguintes:

As Regras dos Primeiros Dias

- Regra 1: Evitar as relações sexuais nos dias de forte sangramento durante a menstruação.
- Regra 2: Noites alternadas são disponíveis para relações sexuais quando estes dias forem reconhecidos como inférteis (Padrão Básico de Infertilidade).
- Regra 3: Evitar as relações sexuais em qualquer dia de fluxo ou sangramento que interrompa o Padrão Básico de Infertilidade. Permitir três dias de PBI, antes de reiniciar as relações sexuais na noite do 4º dia. Continuar com a Regra 2.

A Regra do Ápice

Quando o Ápice é identificado, seguindo uma mudança do PBI, a Regra do Ápice é aplicada. Desde o início do quarto dia após o Ápice até o final do ciclo, a relação sexual é disponível todo dia, a qualquer hora.

Importância do Gráfico

Se estas indicações são aplicadas, o casal pode esperar 99% de êxito em evitar a gravidez.




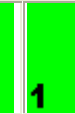
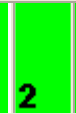
















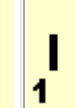
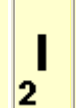
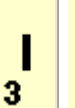
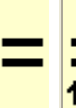
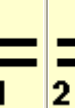
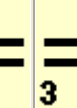
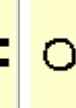
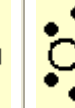
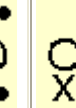
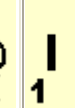


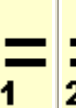
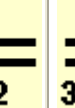
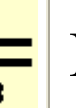

A anotação diária é importante para lembrar à mulher para prestar atenção ao sinal do muco, a cada dia.

O registro dá valiosa informação ao marido, para que ele e sua esposa possam discutir as possibilidades, e juntos, decidir quando trarão ao mundo seu primeiro ou seguinte bebê. Desta forma se estabelece uma poderosa e amorosa comunicação entre eles, e o bebê é bem vindo e amado.

Ensine com amor.

Legendas para Selos e Símbolos

As legendas para os vários selos coloridos e símbolos usados nos gráficos são exibidas abaixo:

																			I
Sangramento	mancha	seca infértil	seca- regra espera e vê			Fluxo infértil*	Fluxo sem mudança- regra espera e vê			Possivelmente fértil	#	Ápice	1 2 3 dias apos Ápice; possivelmente fértil; seca ou muco que não e molhado ou escorregadio						
		I																	I

* (i) PBI de fluxo sem mudança antes do Ápice (ii) a partir do 4º dia após o Ápice
sangramento de rompimento

I relação sexual