

Billingsova ovulačná metóda

Prirodzená regulácia plodnosti

Billingsova ovulačná metóda

Prirodzený spôsob ako:



dosiahnuť tehotenstvo



oddialiť tehotenstvo



sledovať reprodukčné zdravie

Billingsova ovulačná metóda



dá sa ľahko naučiť



jej používanie je jednoduché



nepoužíva žiadne lieky ani nástroje



nemá vedľajšie účinky



je spoľahlivá



je morálne prijateľná pre všetky kultúry

Plodnosť muža

Tvorba spermií začína v puberte

Tvorba spermií pokračuje počas celého života



Plodnosť ženy

Začína v puberte

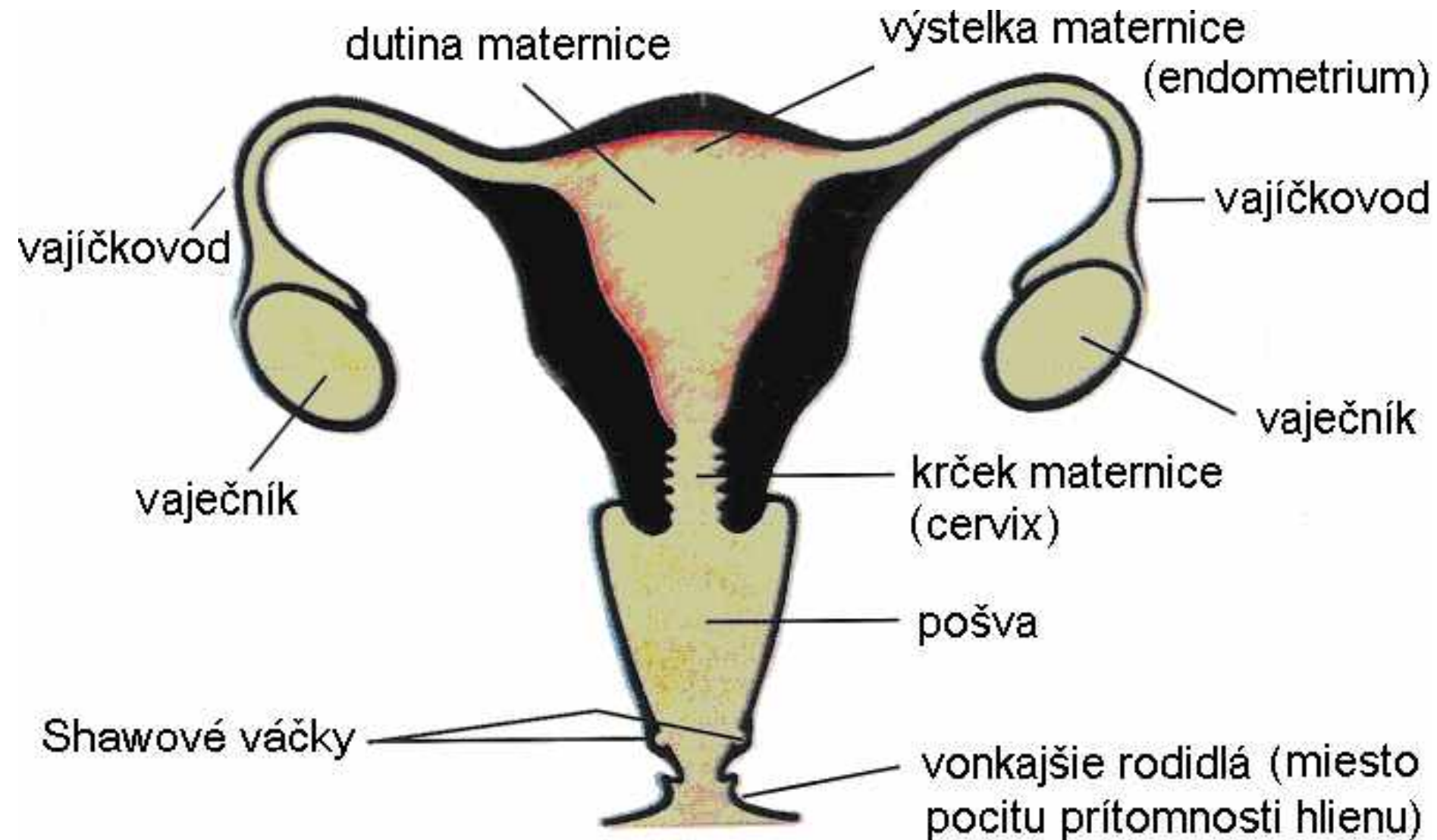
Je cyklická – potenciálna plodnosť trvá približne 5-7 dní

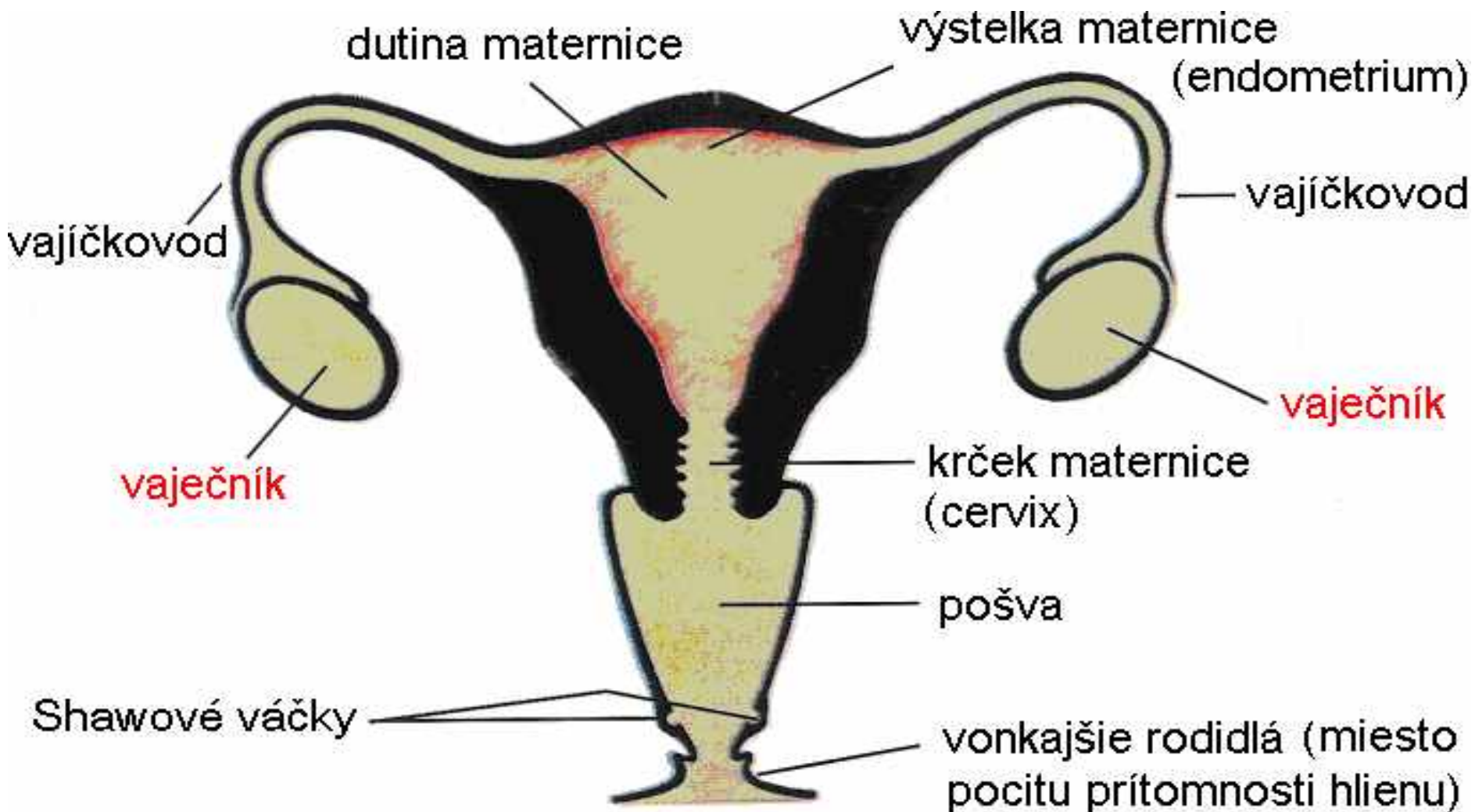
Končí v menopauze



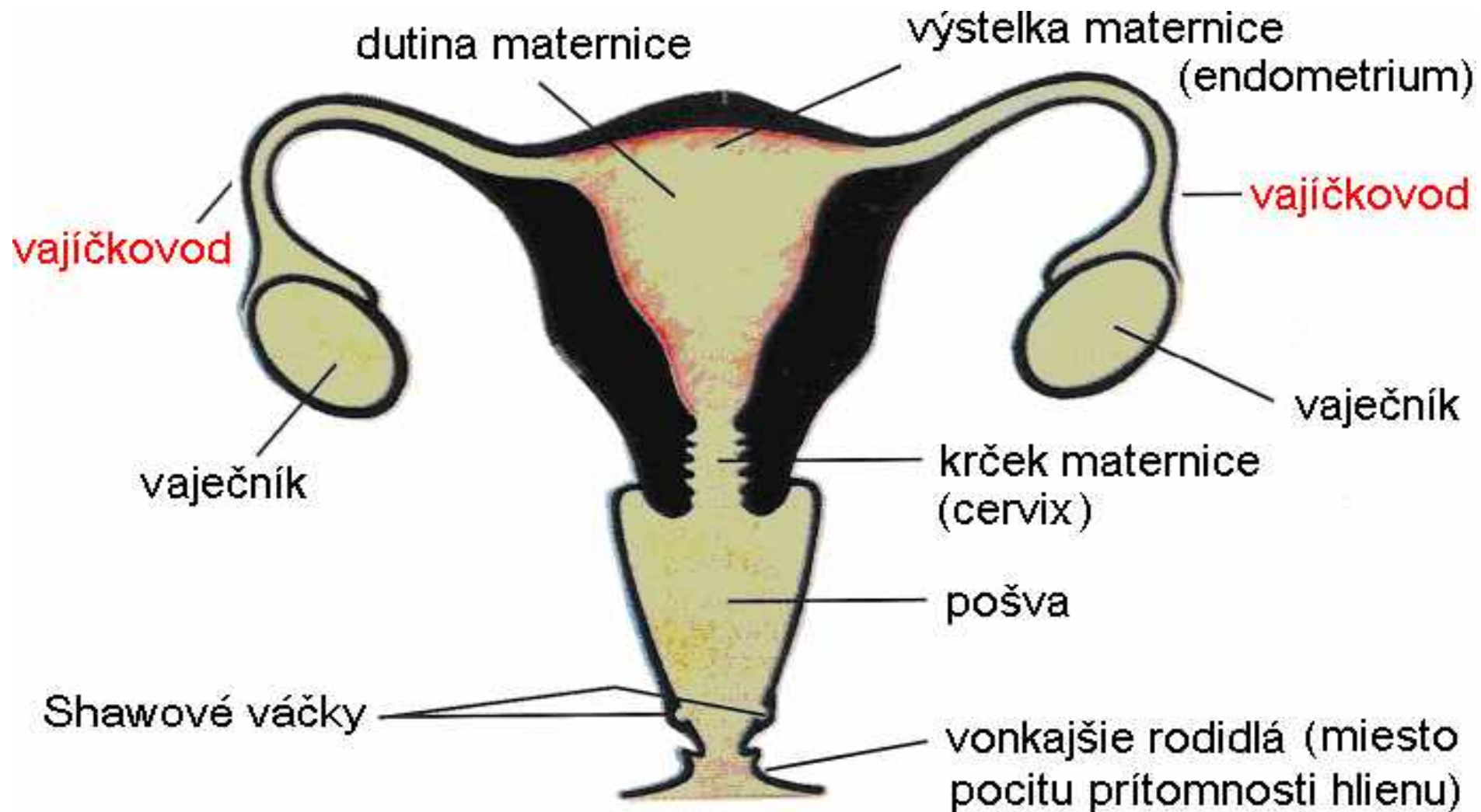
Plodnosť páru

REPRODUKČNÉ ORGÁNY ŽENY

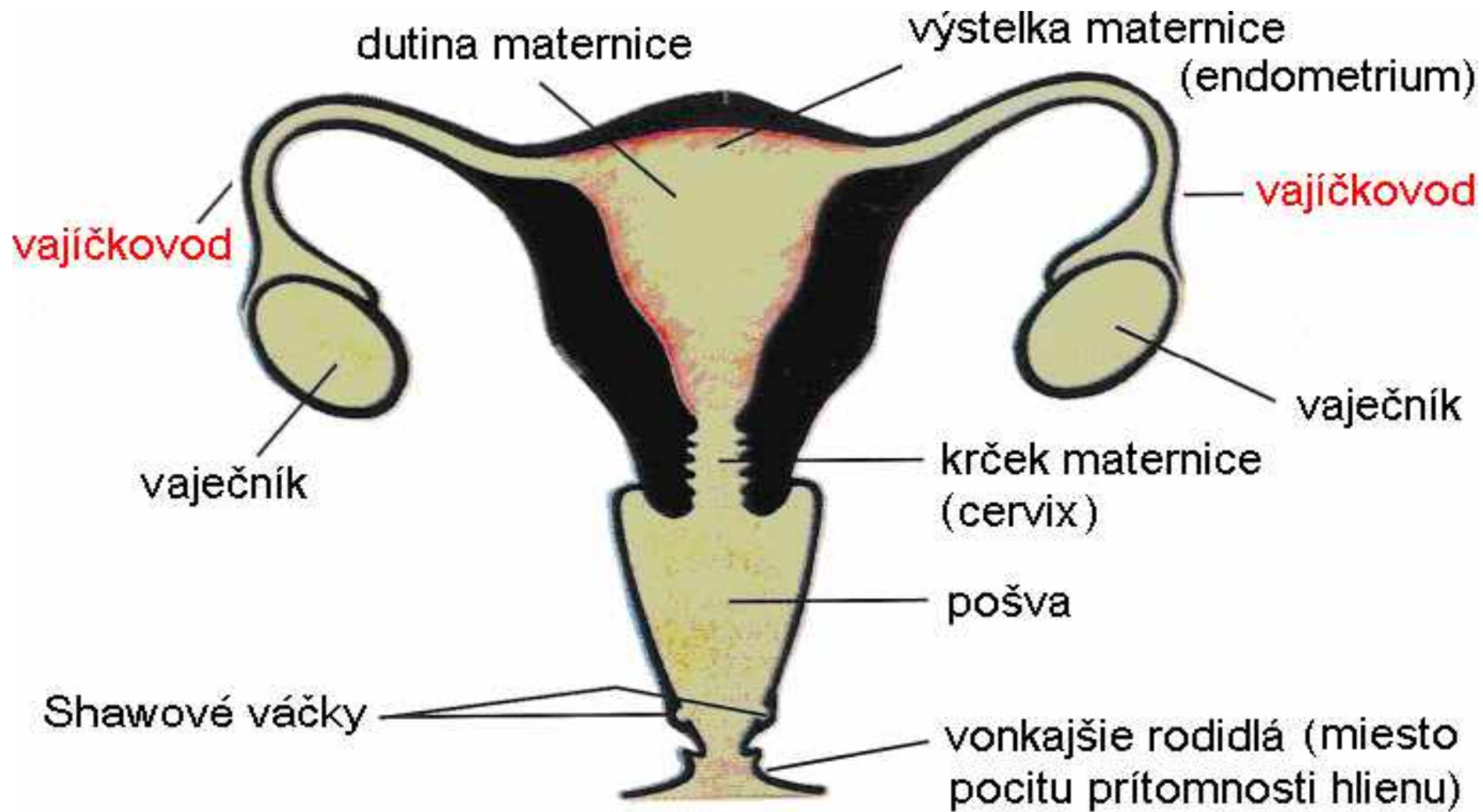




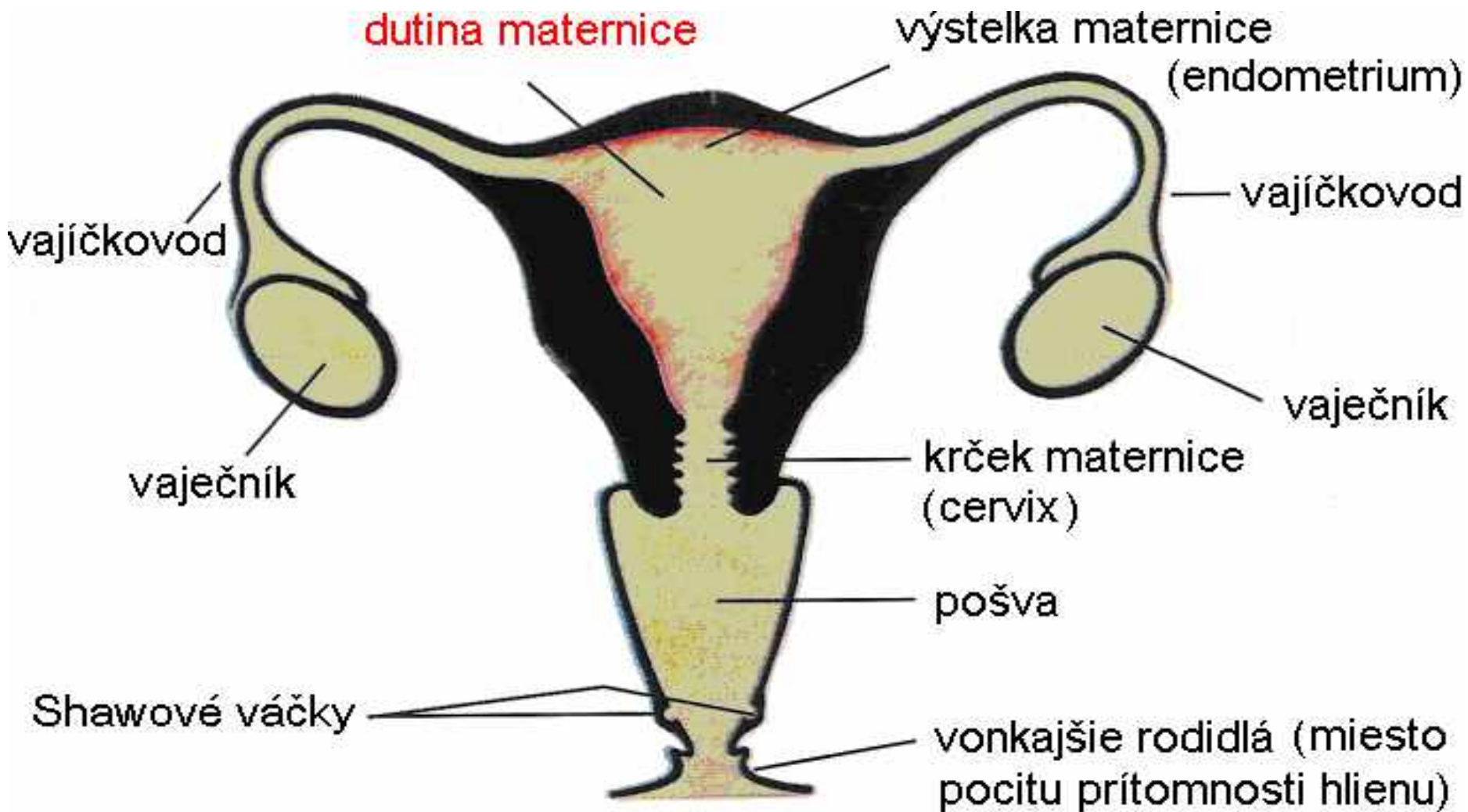
VAJEČNÍKY – ich funkciou je cyklické zrenie folikulov, produkujú hormóny estrogén a progesterón



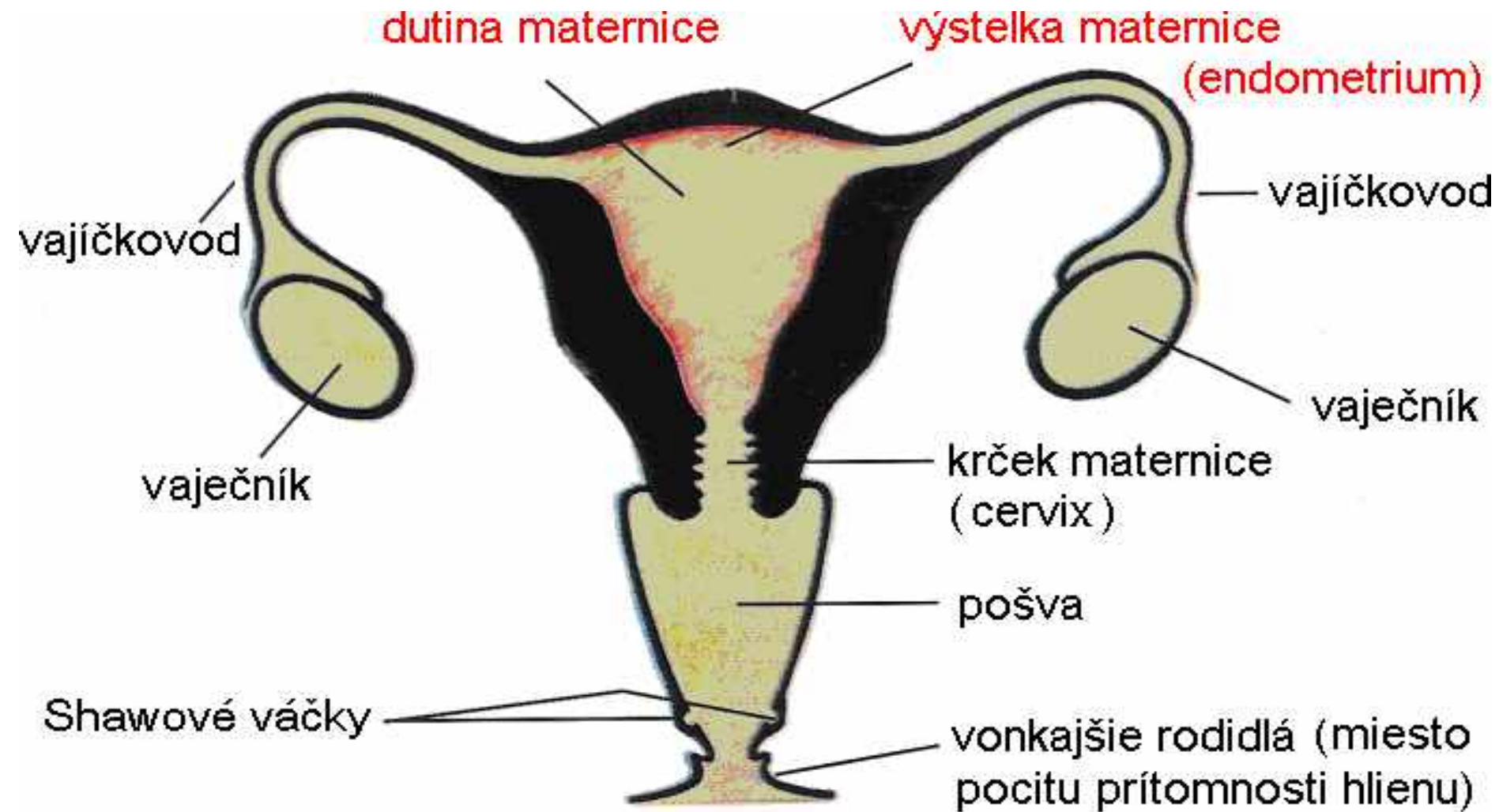
VAJÍČKOVODY – kanáliky, ktoré umožňujú prenikanie spermií z maternice k vajíčku



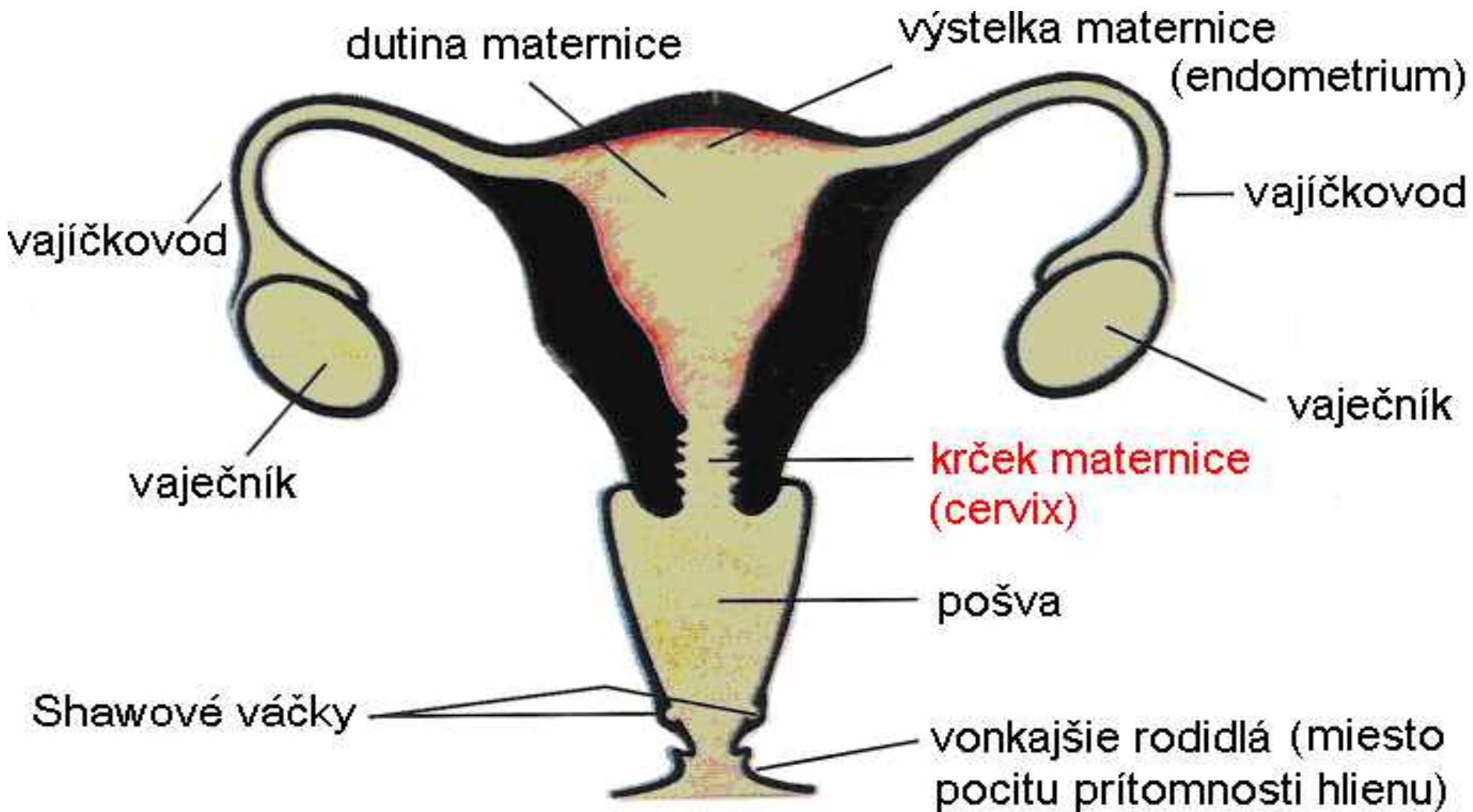
VAJÍČKOVODY – aktívne transportujú oplodnené vajíčko (embryo) do tela maternice



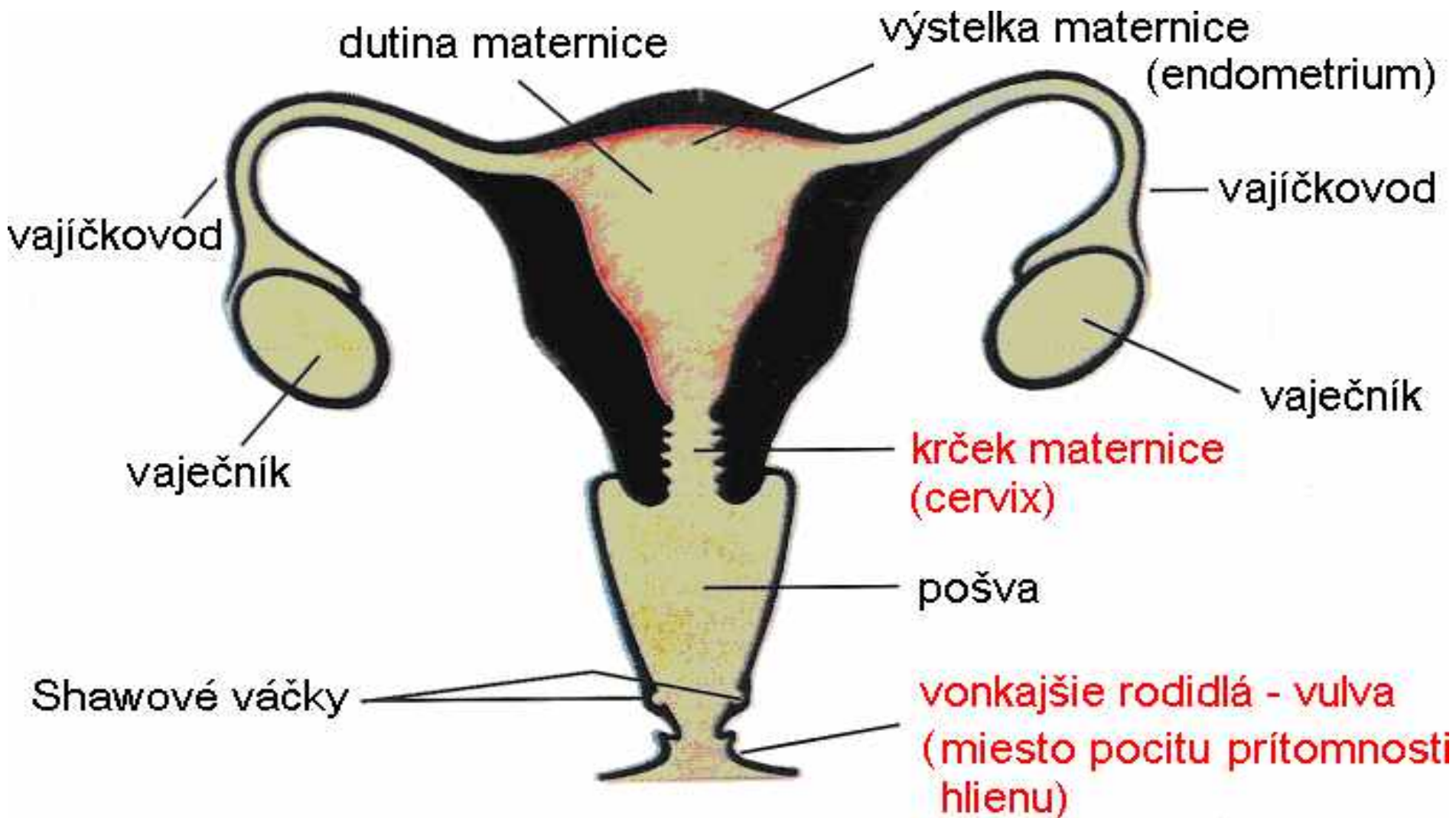
MATERNICA – orgán ženy, v ktorom sa embryo zahniezdi (implantuje) a vyvíja



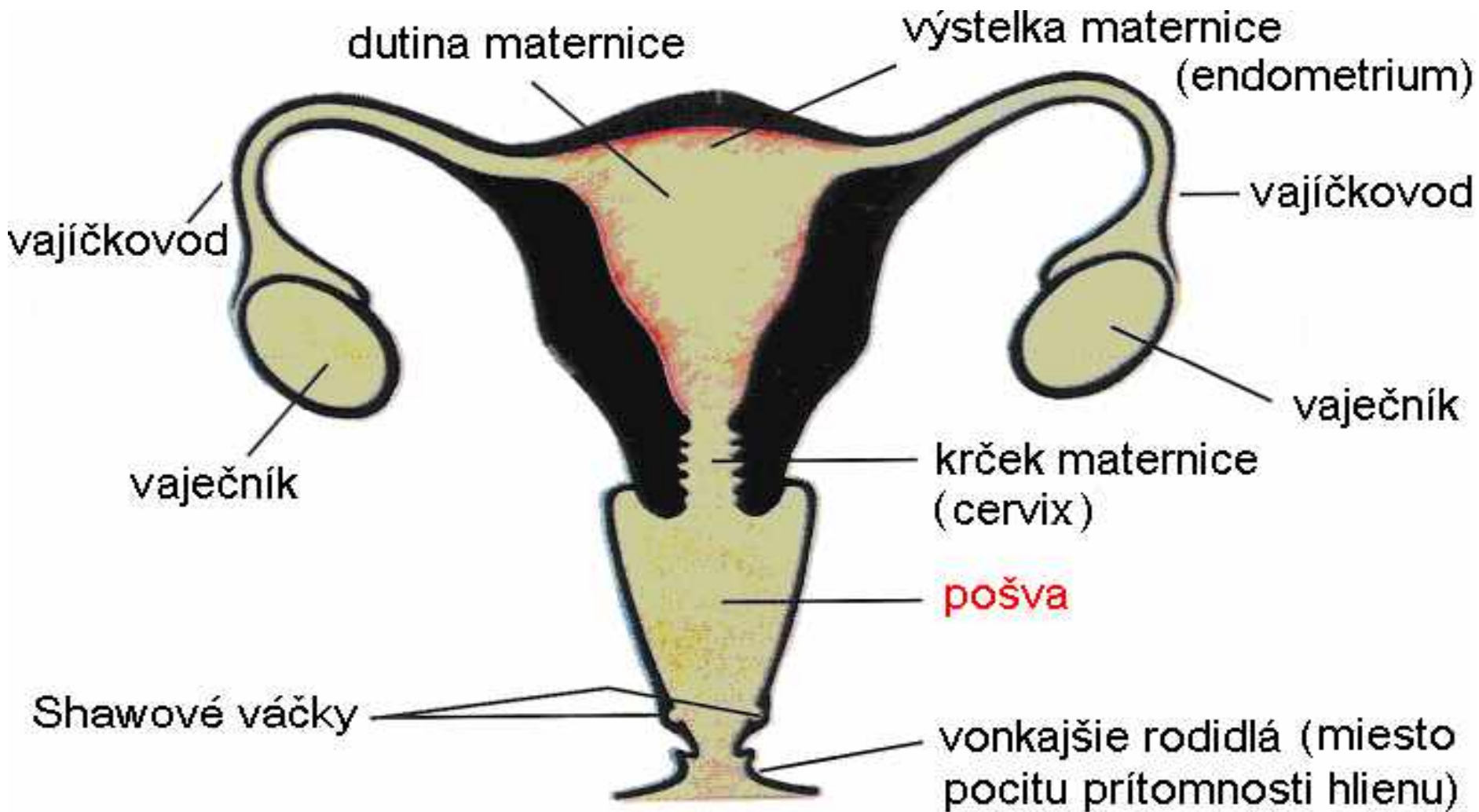
ENDOMETRIUM – vnútorná výstelka
maternice, ktorá sa vylučuje pri menštruácii



**KRČEK (CERVIX) – hrdlo maternice,
v ktorom sa nachádzajú hlienotvorné krypty**

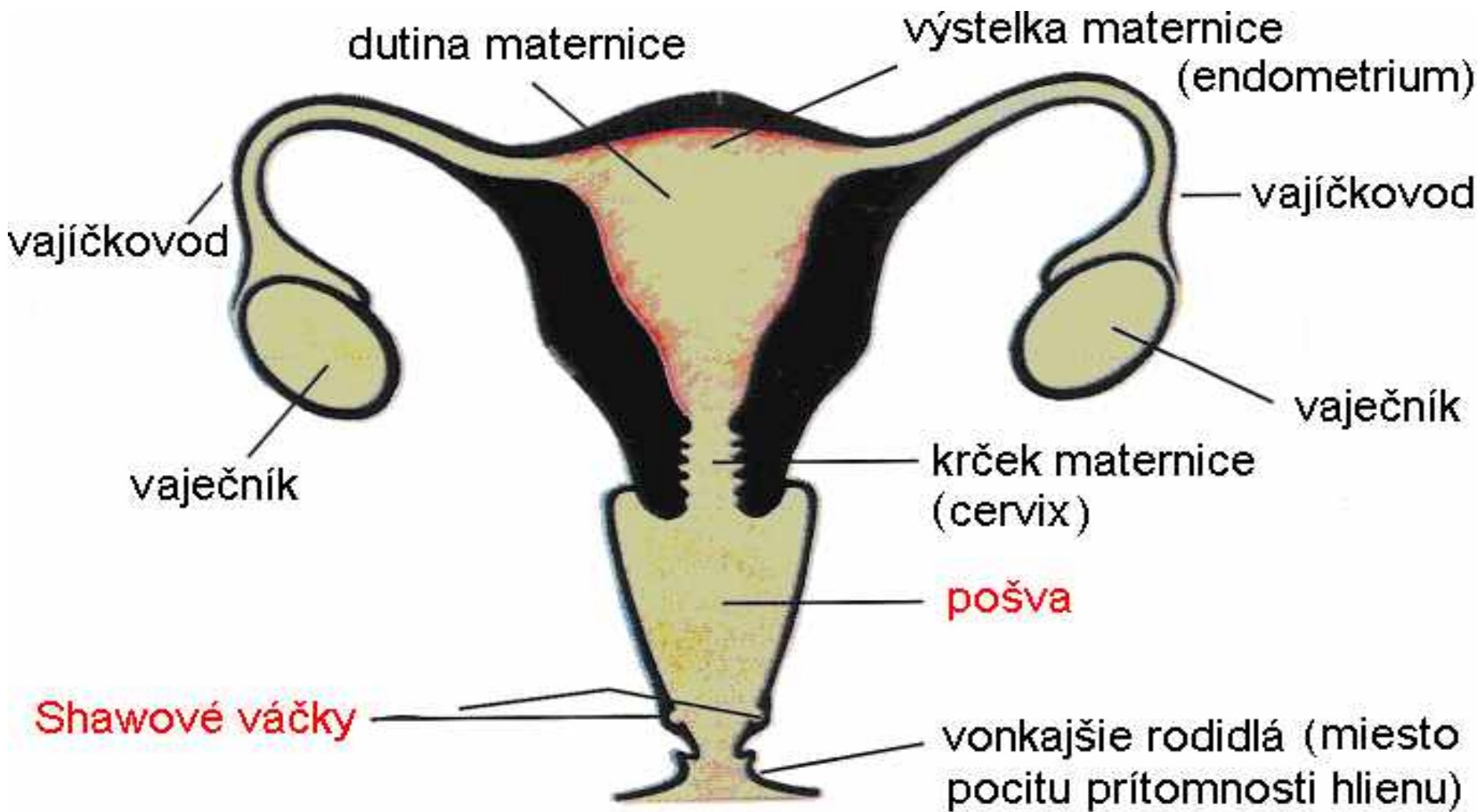


VONKAJŠIE RODIDLÁ (VULVA) – vonkajšie časti ženských pohlavných orgánov. Je to orgán, kde žena pociťuje prítomnosť hlienu krčka maternice.



POŠVA – pôrodný kanál, ktorým sa porodí dieťa

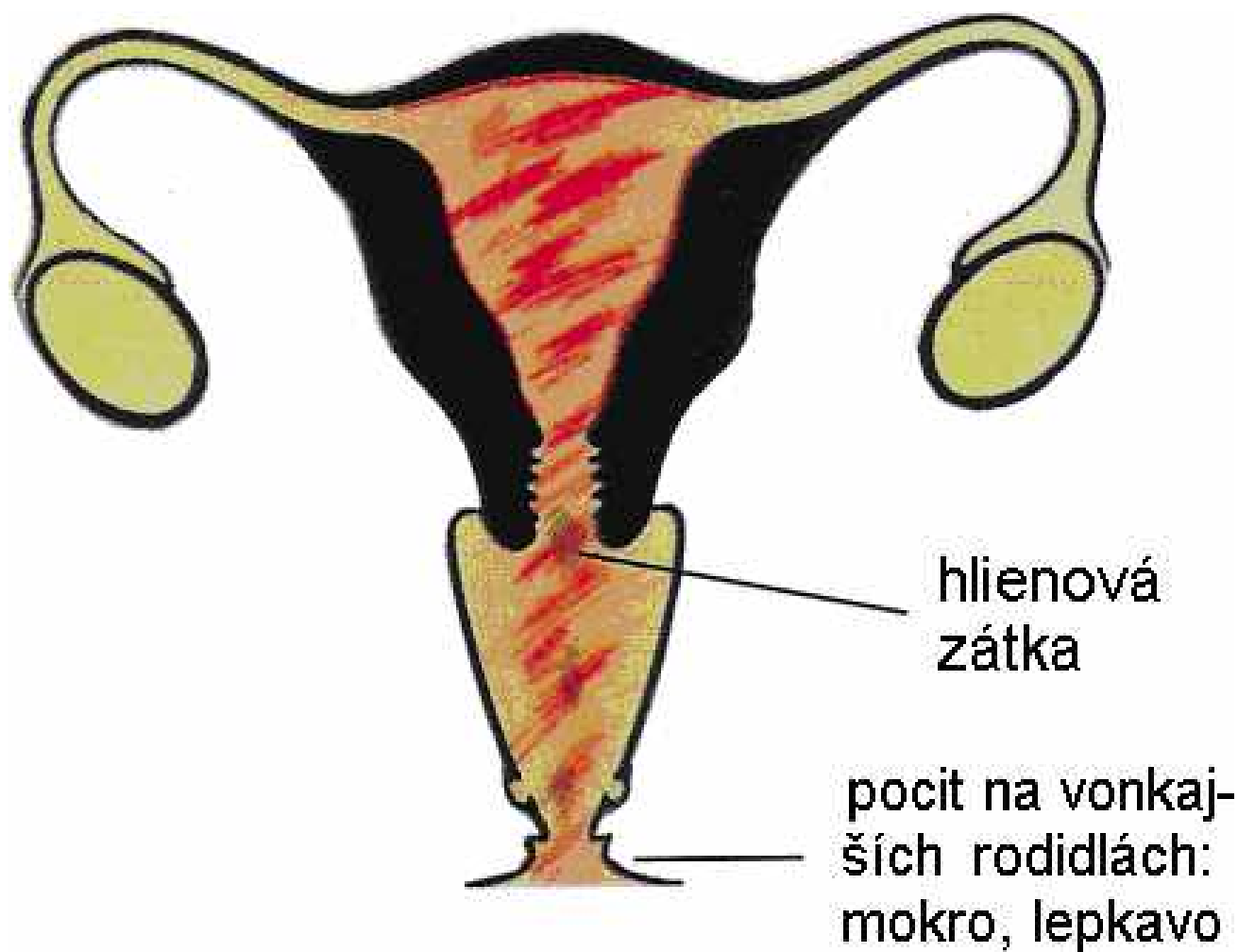
Výstelka pošvy neobsahuje žiadne žľazy.



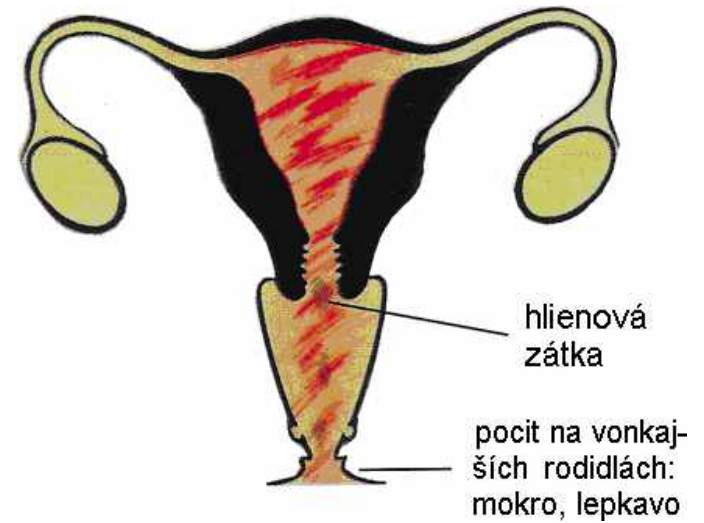
SHAWOVE VÁČKY – po ovulácii pod vplyvom hormónov hlien pri prechode cez pošvu vysychá

Vedenie záznamu

-  žena robí pozorovania na vonkajších rodidlách počas bežnej dennej činnosti
- nevyšetruje sa vo vnútri pošvy
-  najplodnejšia charakteristika pozorovaná počas dňa sa zaznamenáva každý večer
-  jedným alebo dvomi slovami žena popíše čo cíti a vidí
v zázname používa farebné značky alebo jednoduché symboly

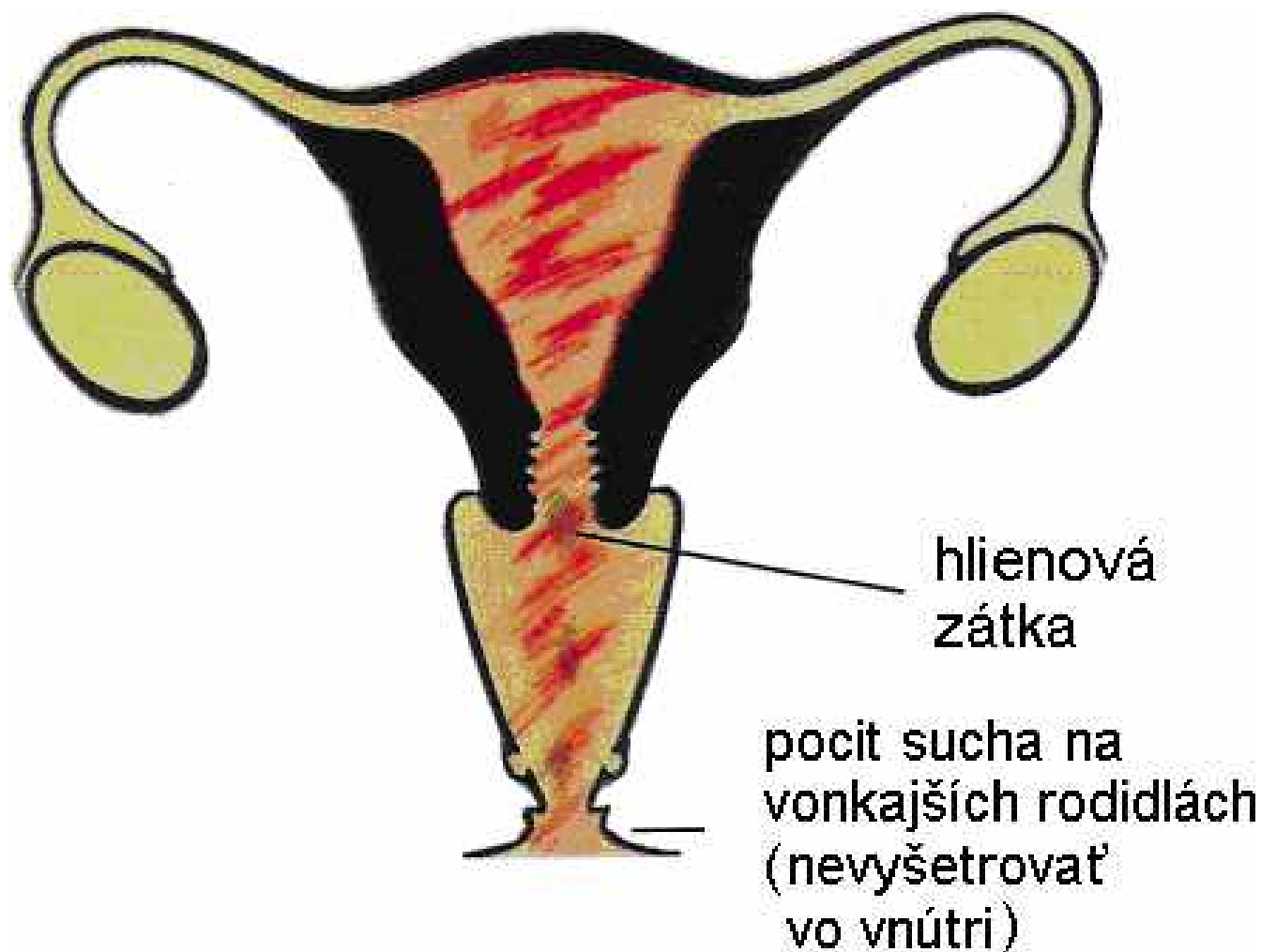


žena cíti a vidí krv, ktorá pri menštruácii
vyteká na vonkajšie rodidlá

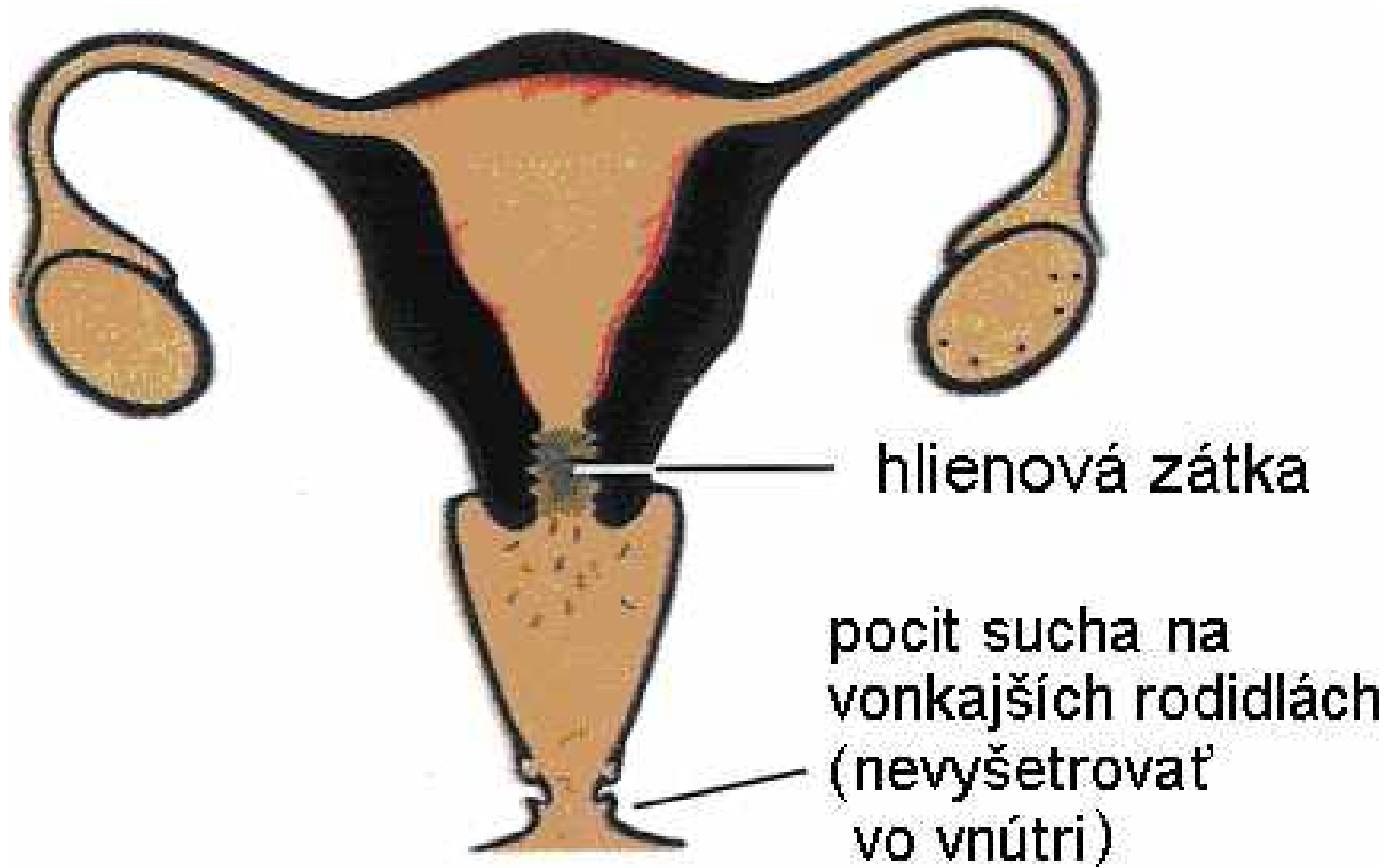


				• •										
				•										
				• •										
Pocit/vzhľad výtoku	mokro	mokro	mokro	lepkavo	sucho									
	•	•	•	•	• •									

menštruácia sa značí červenou značkou
alebo symbolom ●

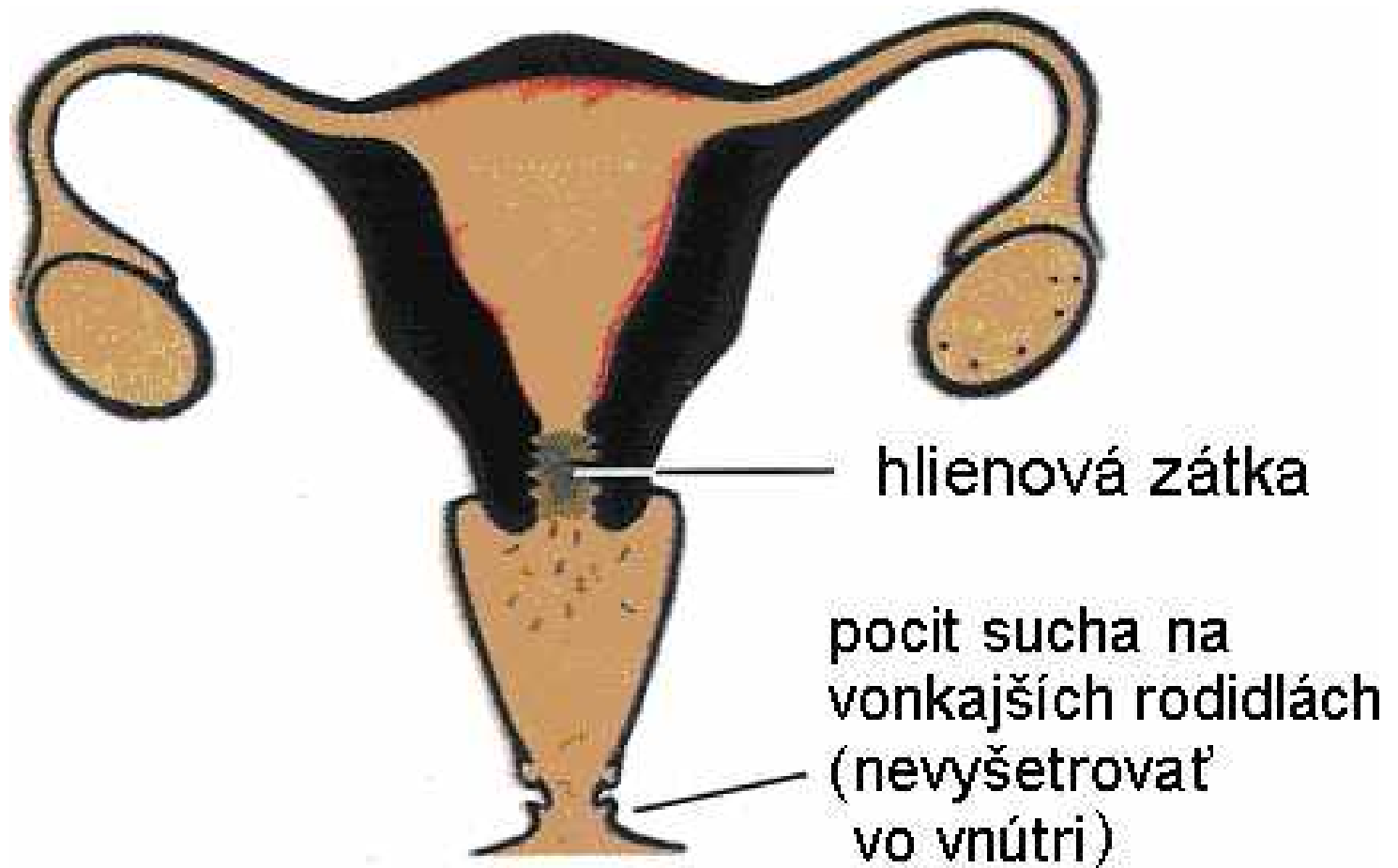


po menštruácii je krček uzatvorený hustou,
nepreniknuteľnou zátkou z hlienu



zátka bráni vstupu spermií do krčka a chráni telo pred infekciou

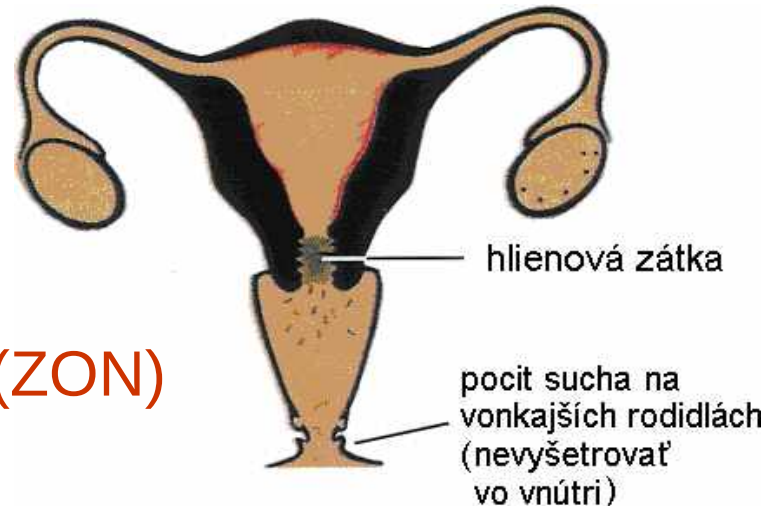
spermie zostávajú v pošve, rýchlo strácajú schopnosť oplodniť vajíčko a okolité bunky ich zničia



vaječníky sú v pokojovom stave

z krčka maternice nič nevyteká,
na vonkajších rodidlách je pocit sucha

ZÁKLADNÝ OBRAZ NEPLODNOSTI (ZON) NEMENNÝ OBRAZ - SUCHO

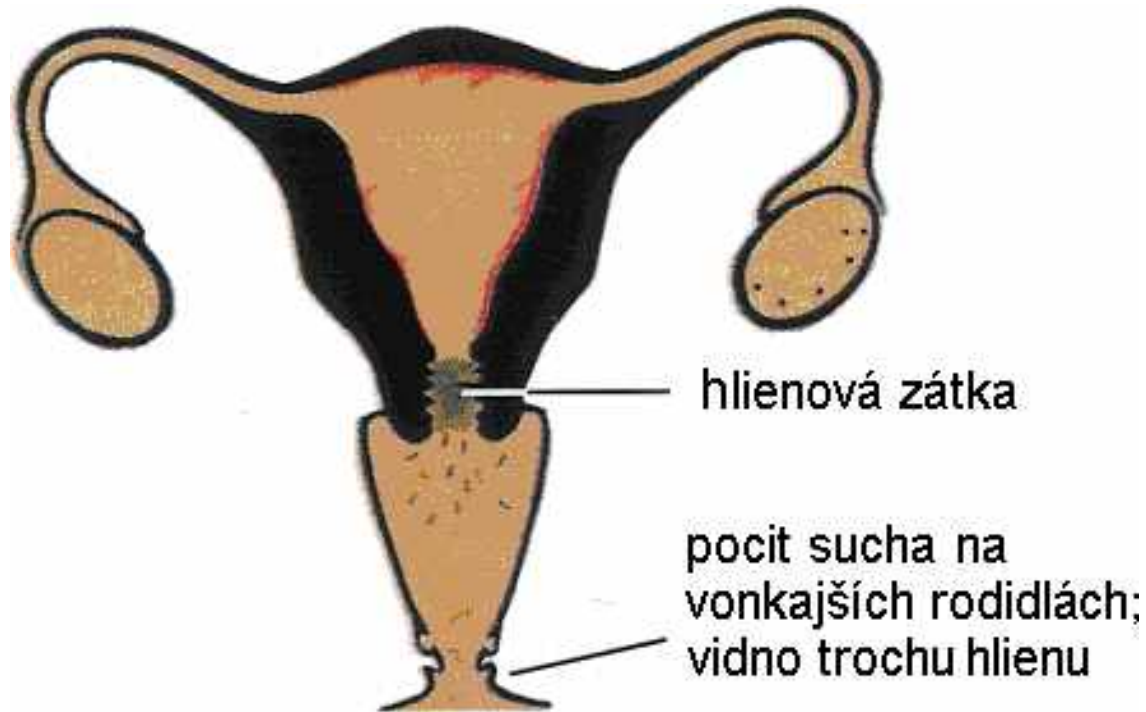


				• •									
				•									
				• •									
mokro	mokro	mokro	lepkavo	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho				
•	•	•	•	• •									

SUCHO – žena nič necíti a nič nevidí
značí sa zelenou značkou, alebo
symbolom |

ZÁKLADNÝ OBRAZ NEPLODNOSTI (ZON)

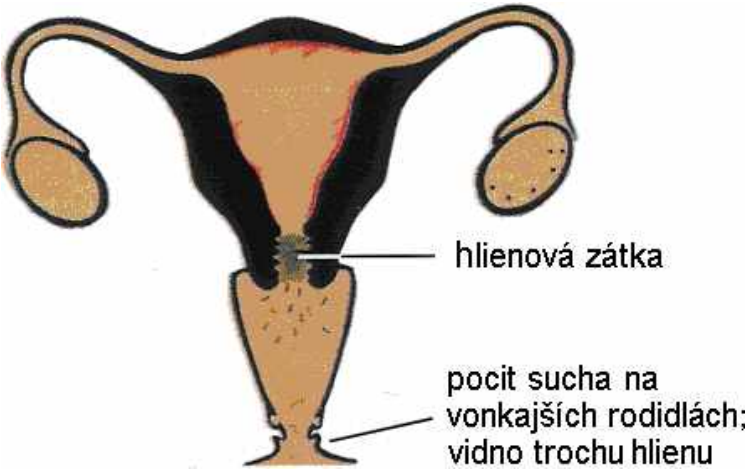
NEMENNÝ OBRAZ - VÝTOK



výtok je bezo zmeny deň čo deň, jeden cyklus za druhým

zo spodnej časti zátky sa odlupujú malé čiastočky, ktoré spôsobujú výtok

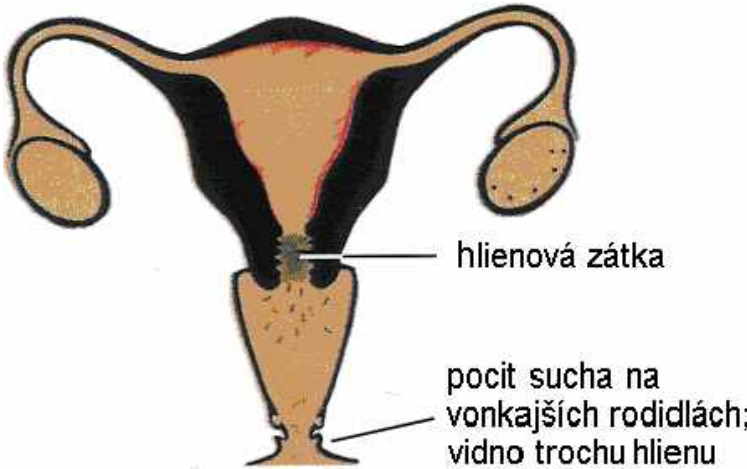
			•• • ••										
mokro	mokro	lep- kavo	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen							
•	•	•	•• ••	○	○	○							
				•• • ••									
mokro	mokro	mokro	lep- kavo	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen				
•	•	•	•	•• ••	=	=	=	=	=				
			•• • ••										
mokro	mokro	mokro	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen						
•	•	•	•• ••	=	=	=	=						



**základný obraz
neplodnosti s hlienom,
ktorý zostáva rovnaký
zo dňa na deň, z cyklu
na cyklus**

spočiatku sa označuje bielou značkou s bábätkom
alebo symbolom O
neskôr, keď žena zistí, že sa nemení, označuje ho
žltou značkou alebo symbolom =

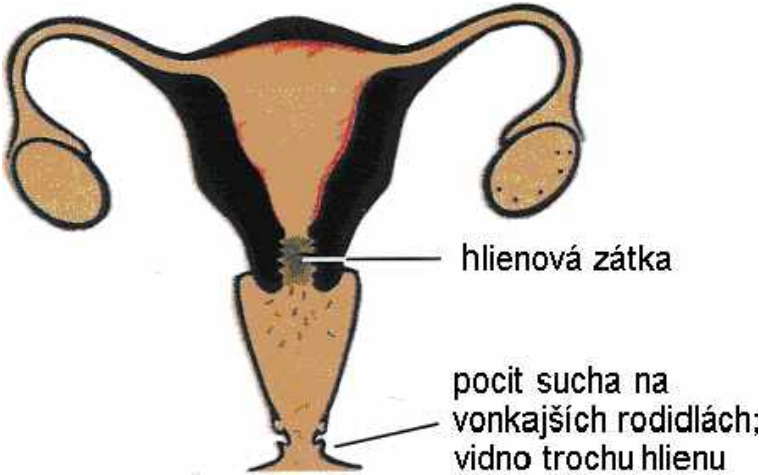
			•• • ••										
mokro	mokro	lep- kavo	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen							
•	•	•	•• ••	○	○	○							
				•• • ••									
mokro	mokro	mokro	lep- kavo	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen				
•	•	•	•	•• ••	=	=	=	=	=				
mokro	mokro	mokro	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen						
•	•	•	•• ••	=	=	=	=						



**základný obraz
neplodnosti s hlienom,
ktorý zostáva rovnaký
zo dňa na deň, z cyklu
na cyklus**

žena pozoruje 3 cykly, aby dokázala správne určiť
okamih zmeny pocitu, alebo vzhľadu hlienu, alebo
oboje

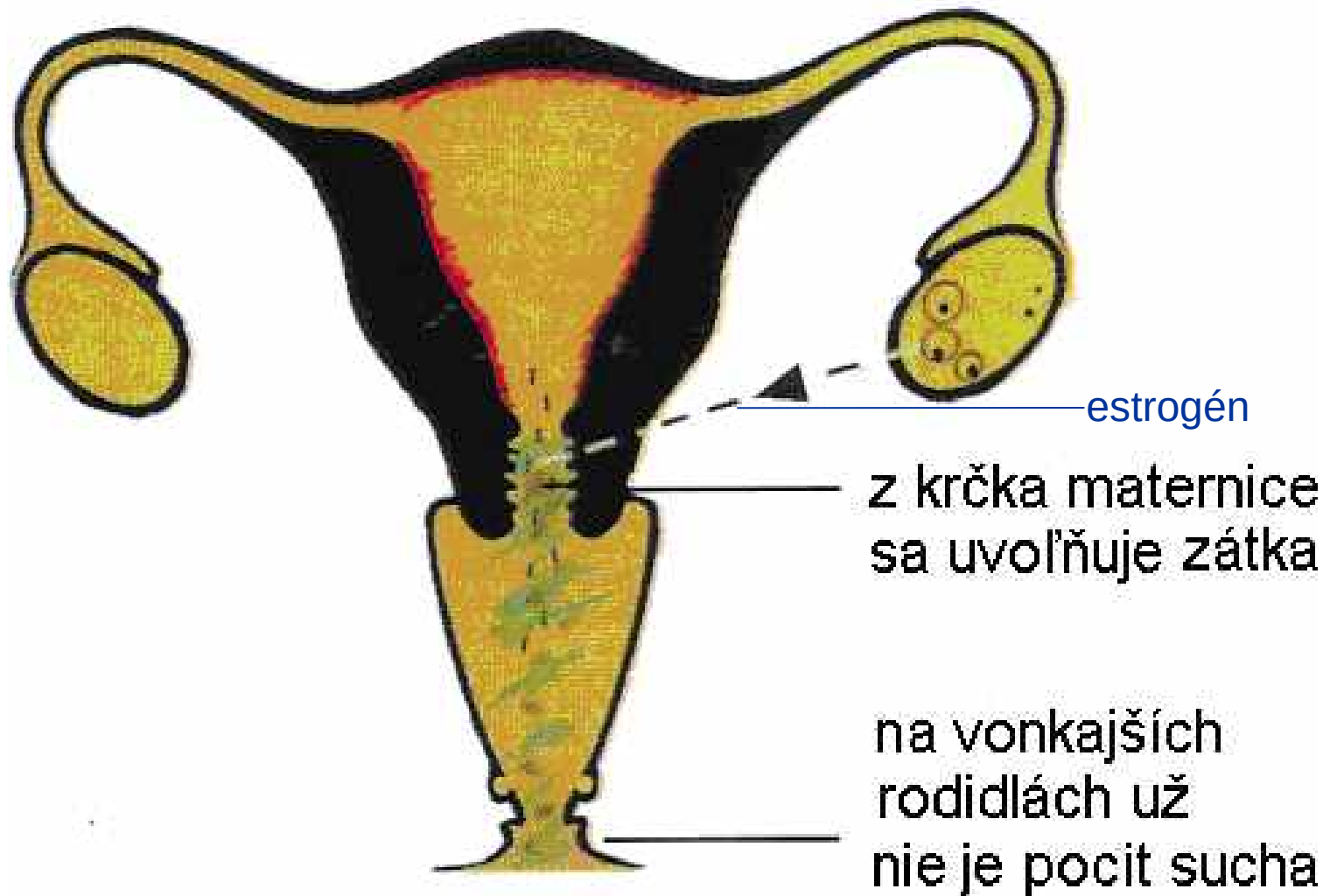
			•• ••										
mokro	mokro	lep- kavo	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen							
•	•	•	•• ••	○	○	○							
				•• ••									
mokro	mokro	mokro	lep- kavo	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen				
•	•	•	•	•• ••	=	=	=	=	=				
			•• ••										
mokro	mokro	mokro	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen	sucho slabý hlen						
•	•	•	•• ••	=	=	=	=						



základný obraz neplodnosti s hlienom, ktorý zostáva rovnaký zo dňa na deň, z cyklu na cyklus

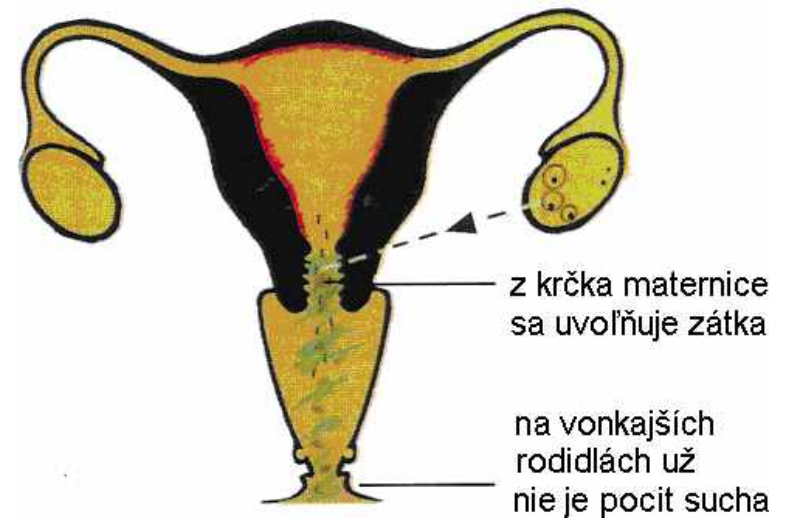
spermie nemôžu vniknúť do krčka, lebo im v tom zabraňuje hlienová zátka

tento nemenný obraz neplodnosti je obvyklý u mnohých žien



vaječníky sú aktívne a produkujú estrogén

krček je stimulovaný – tvorí sa tekutý hlien, ktorý uvoľňuje zátku, spermie teraz môžu vnikáť do krčka

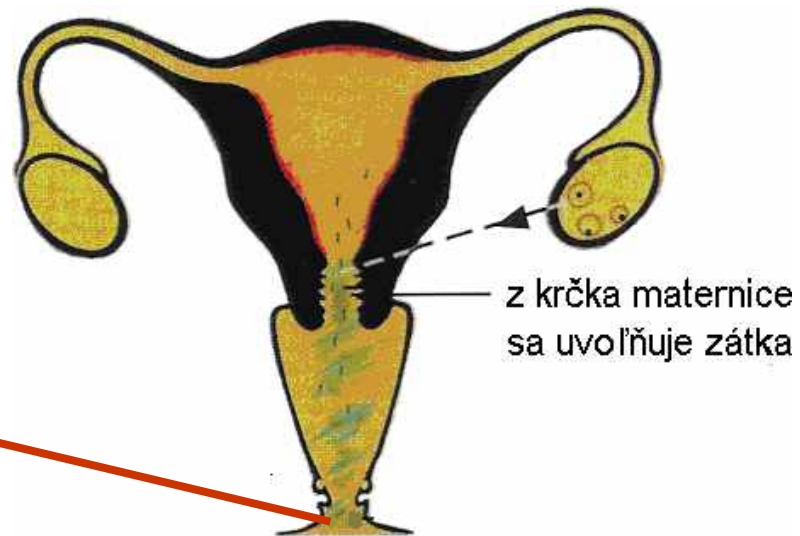


				• • • • •									
mokro	mokro	mokro	lep- kavo	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	lepka- vo, za- kalený			
•	•	•	•	• • • •						O			

zmena pocitu – už nie je sucho

značí sa bielou značkou alebo symbolom O

zmena v pocite na
vonkajších rodidlách
alebo vo vzhl'ade hlienu



			• •										
mokro	mokro	mokro	sucho slabý hlien	sucho slabý hlien	sucho slabý hlien	sucho slabý hlien	sucho slabý hlien	vlhko zaka- lený					
•	•	•	• •	=	=	=	=	O					

vaječníky sú aktívne a produkujú estrogén

krček je stimulovaný – tvorí sa tekutý hlien, ktorý
uvoľňuje zátku, spermie teraz môžu vnikat' do krčka

ZMENA OBRAZU PLODNOSTI

mokro	mokro	mokro	lepkavo	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	lepkavo zaka- lený	mokro čírý	klzko čírý	klzko čírý ťahavý	klzko	klzko				
•	•	•	•	•• ••						O	O	O	O	O	O				

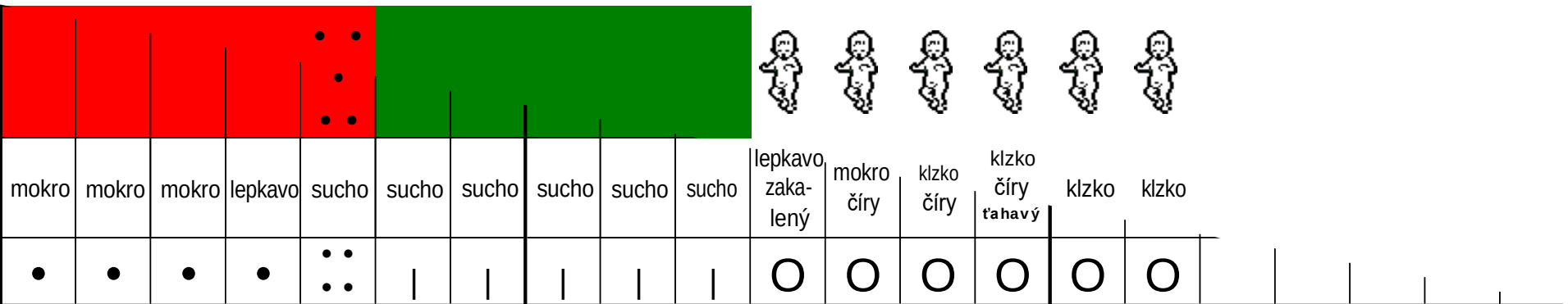
zmena príznaku plodnosti

vaječníky produkujú väčšie množstvo estrogénu

hlien sa postupne mení na mokrý, pocit klzkosti

je možné pozorovať číre vlákna hlienu

ZMENA OBRAZU PLODNOSTI

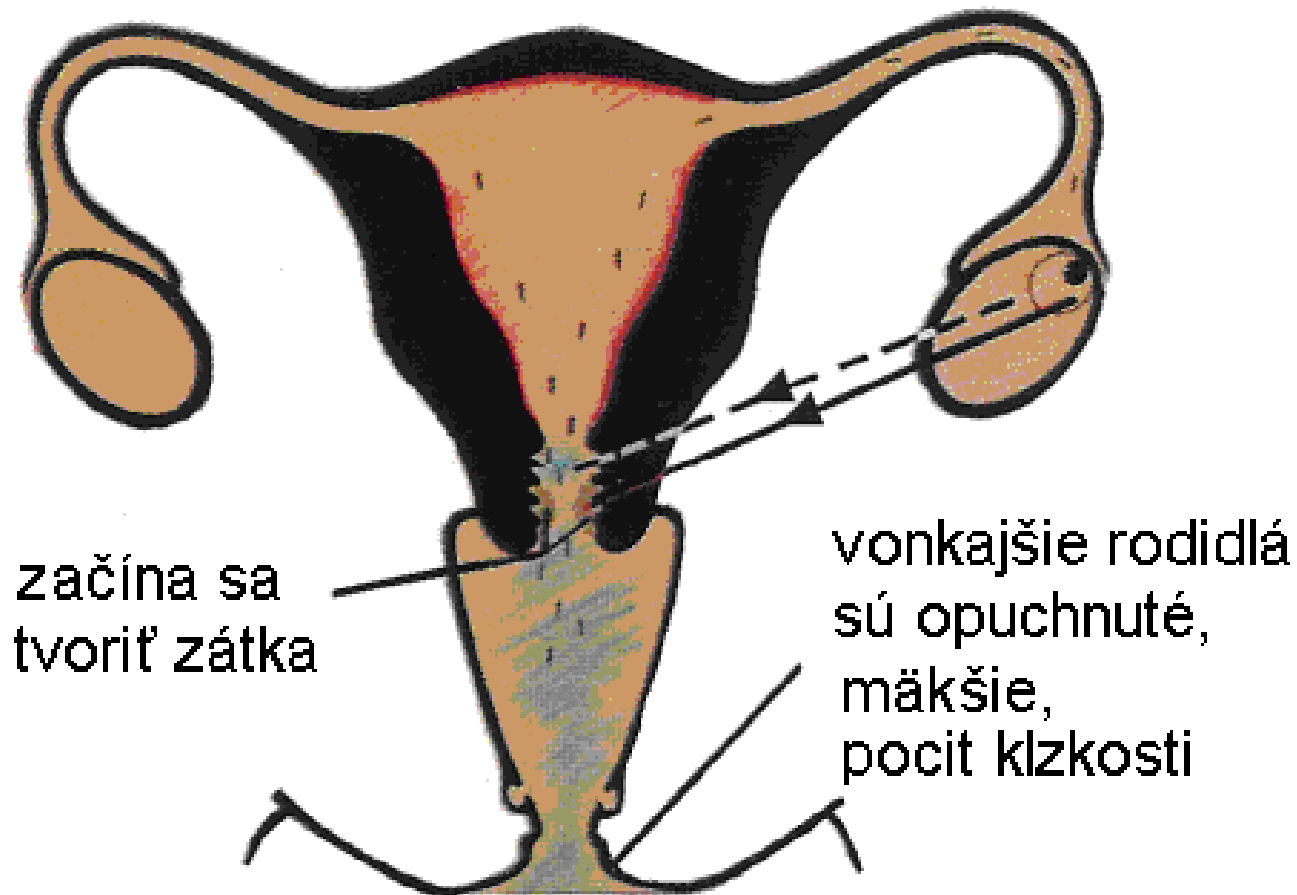


maximálne množstvo hlienu sa môže zmenšovať, ale pocit klzkosti môže pretrvávať ešte jeden alebo aj dva dni

posledný deň pocitu klzkosti je najplodnejší deň cyklu
– VRCHOL PLODNOSTI

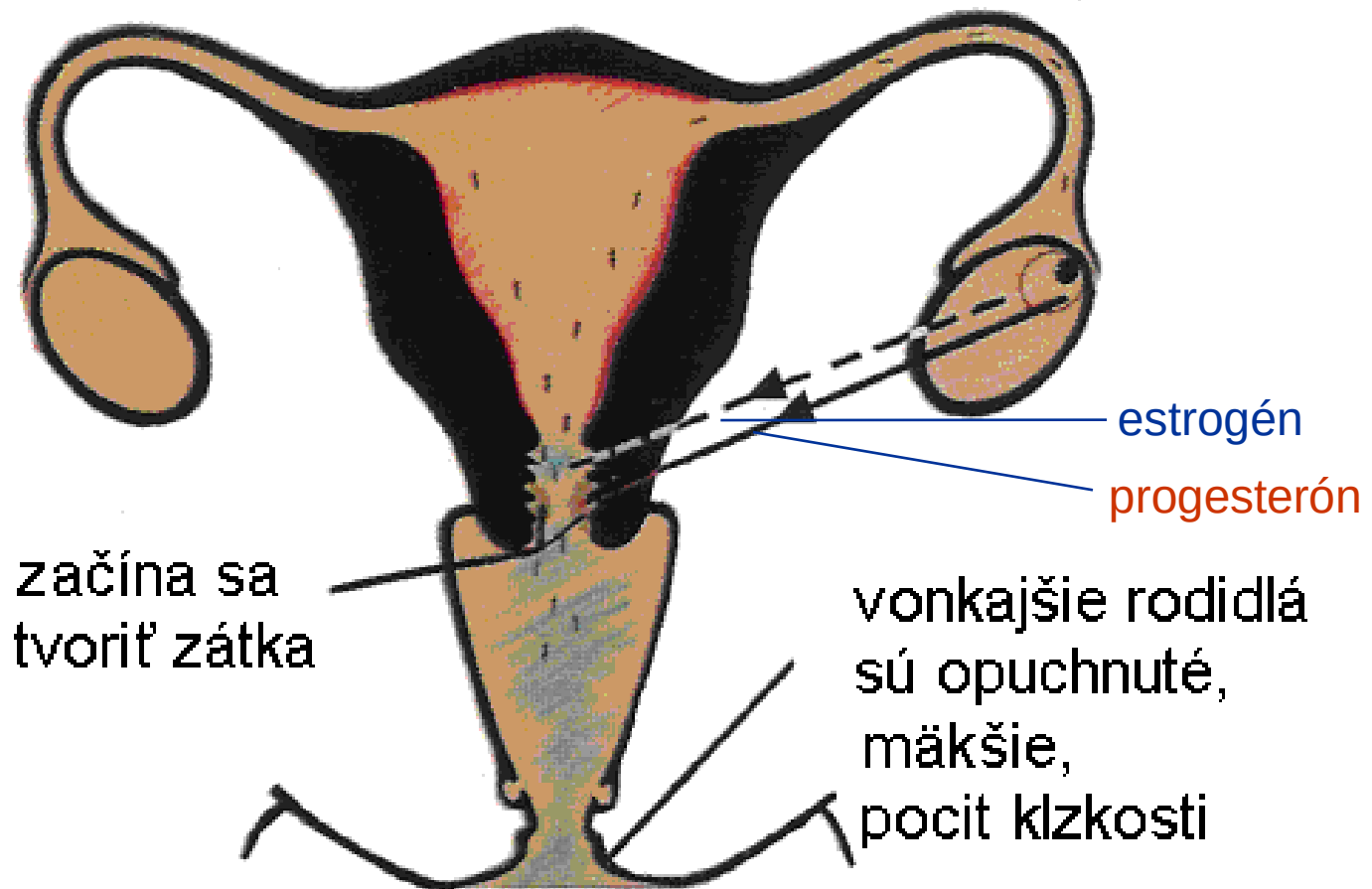
ovulácia je veľmi blízko

VRCHOL



- posledný deň pocitu klzkosti
- sprevádzaný zvýšenou citlivosťou a opuchom vonkajších rodidiel

VRCHOL



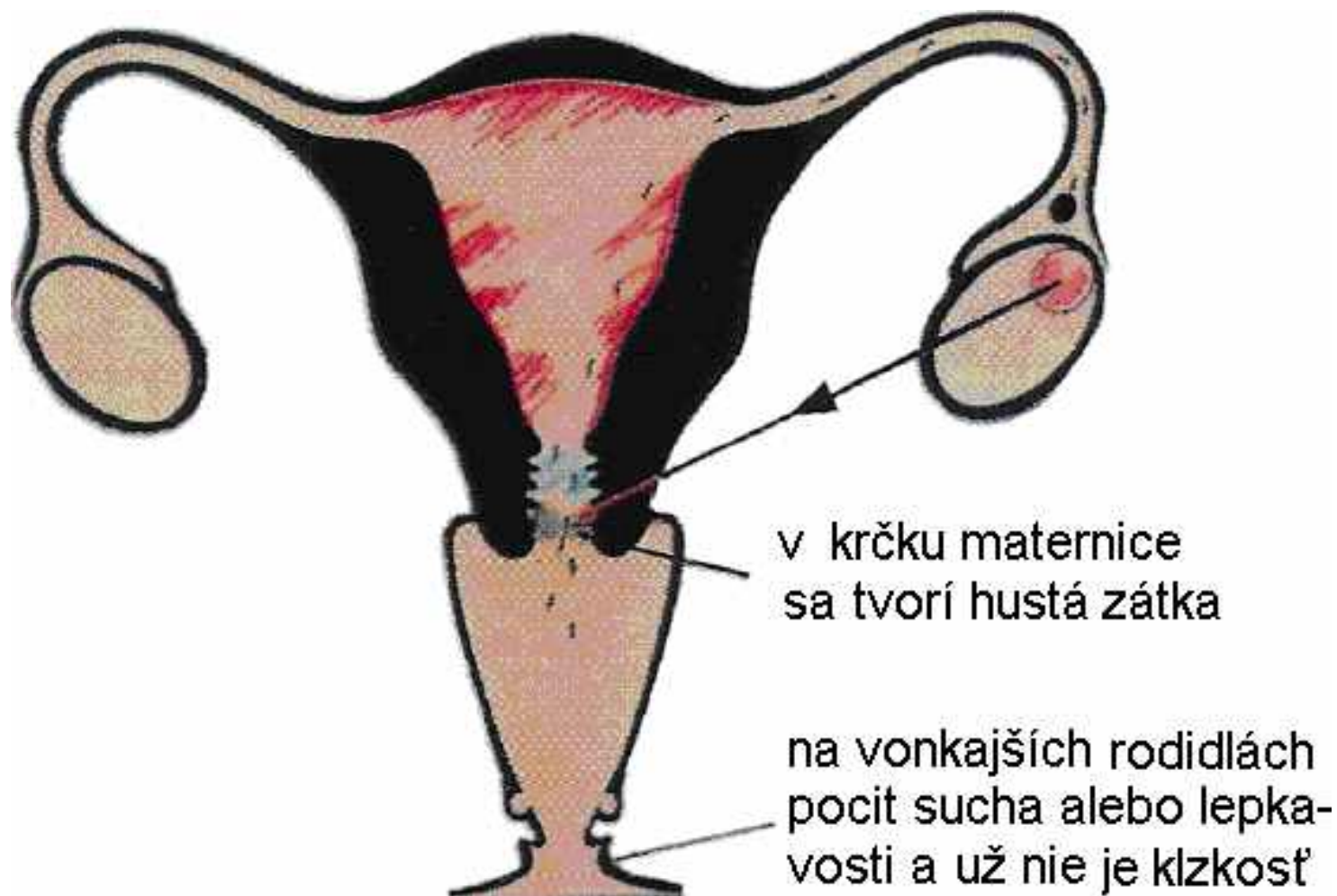
vaječníky začínajú produkovať aj progesterón
a pripravujú folikul na uvoľnenie vajíčka (ovulácia)

URČENIE VRCHOLU

mokro	mokro	mokro	epkavo	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	lepkavo zaka- lený	mokro čírý	klzký čírý	klzký čírý ťahavý	klzko	klzko	sucho				
•	•	•	•	•• ••						O	O	O	O	O	O X	 1				

vrchol je možné určiť až v 1. deň zmeny, na vonkajších rodidlách už nie je pocit klzka

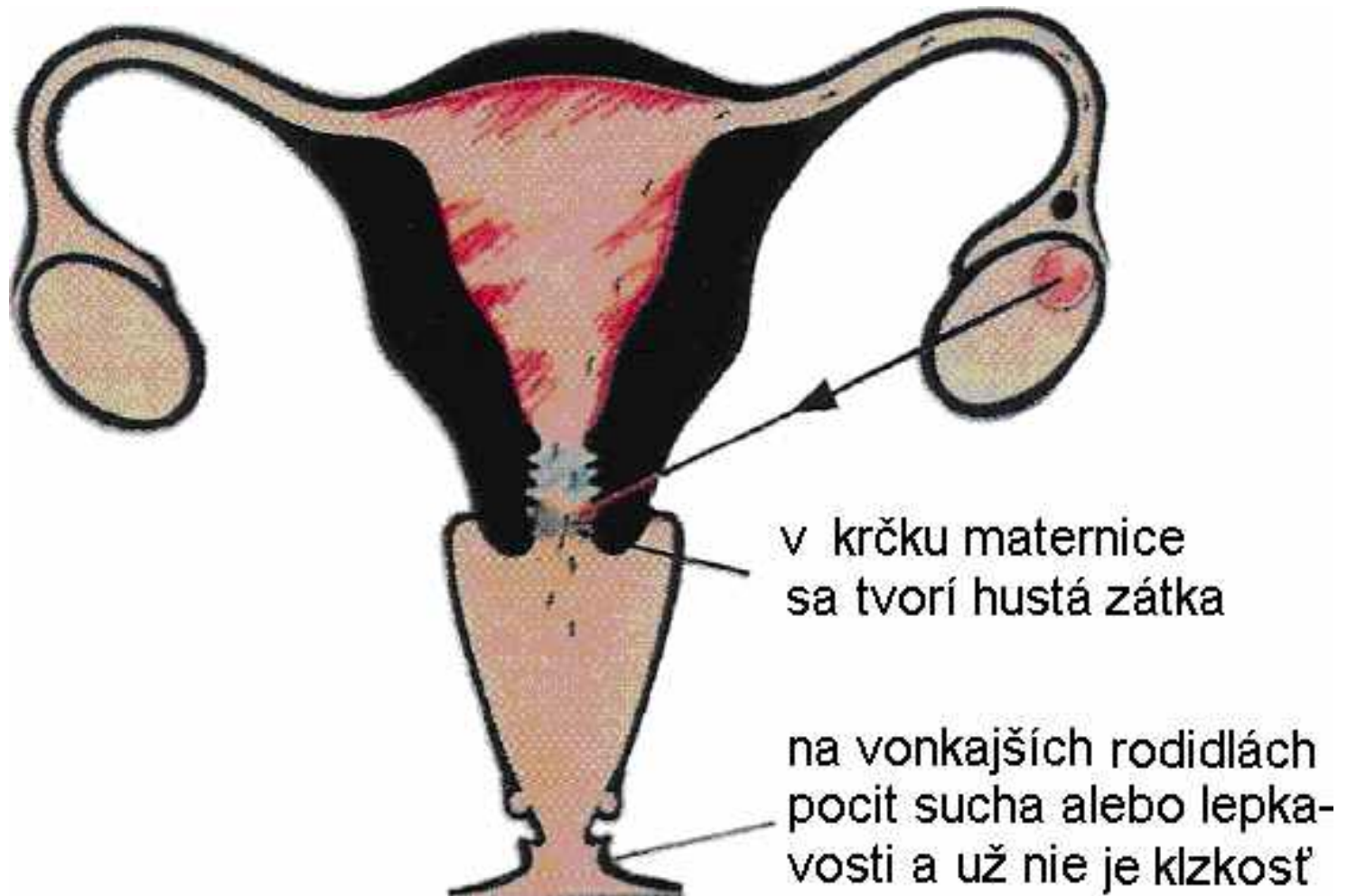
krížikom sa v zázname označí ostatný deň ovulačného obrazu



ovulácia nastáva v deň vrcholu, alebo 1. či 2. deň
po vrchole

vajíčko je životaschopné najviac 24 hodín

1. až 3. DEŇ PO VRCHOLE



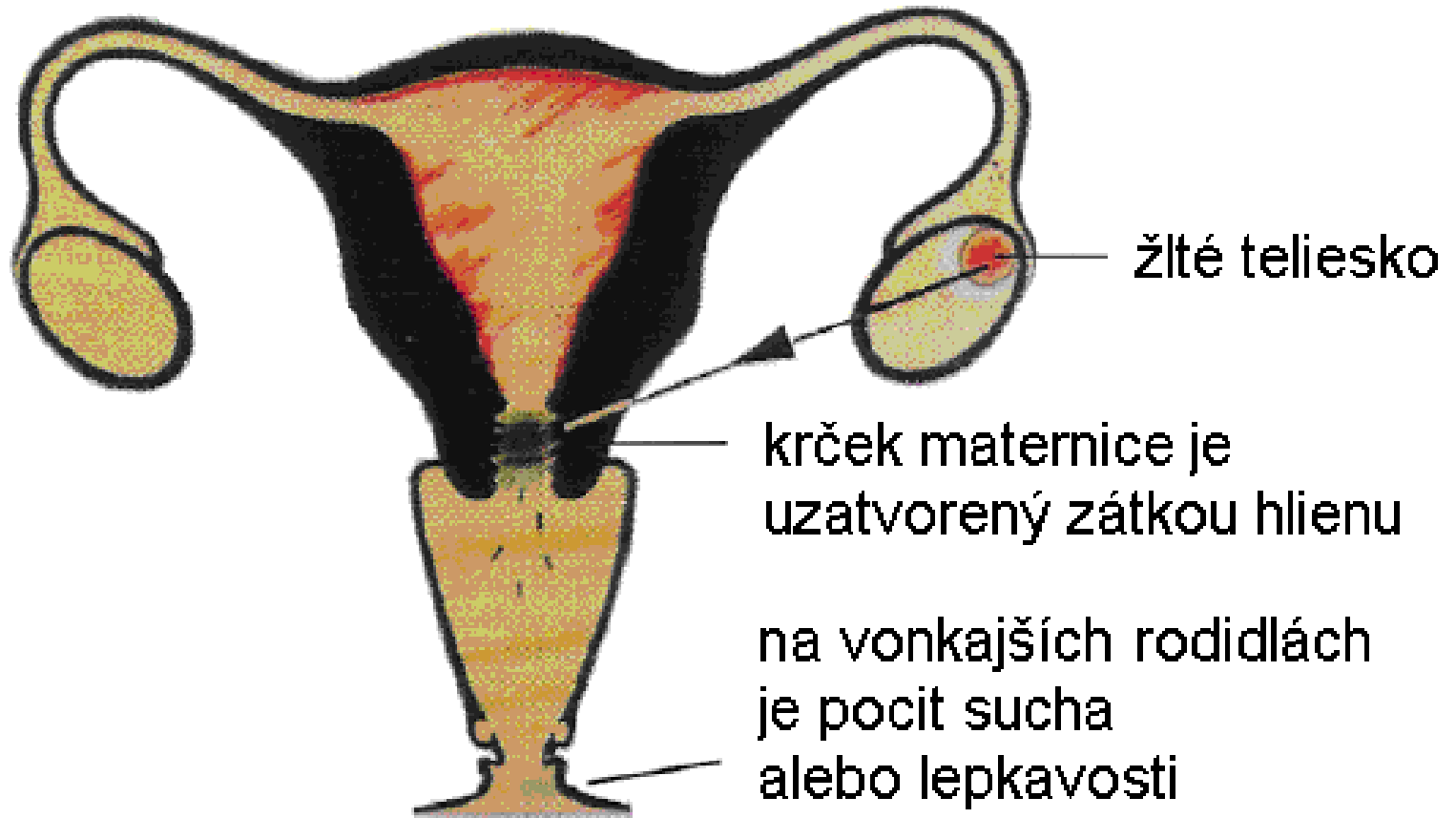
hustá zátka hlienu postupne uzatvára krček
v zátke sú ešte malé kanáliky, cez ktoré môžu prenikat'
spermie

1. až 3. DEŇ PO VRCHOLE

																				
										X	1	2	3							
mokro	mokro	mokro	lepkavo	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	lepkavo zakale- ný	mokro čírý	lepkavo čírý	klzký čírý ťahavý	klzký	klzký	sucho	lepkavo	lepkavo		
•	•	•	•							○	○	○	○	○	○ x	 1	= 2	= 3		

tri dni nasledujúce po vrchole označíme
očíslovanou zelenou, alebo žltou značkou s bábätkom,
alebo očíslovaným symbolom | alebo =

LUTEÁLNA FÁZA



od štvrtého dňa po vrchole je krček uzatvorený,
spermie nemôžu vniknúť
ak vajíčko nebolo oplodnené, rozpadne sa

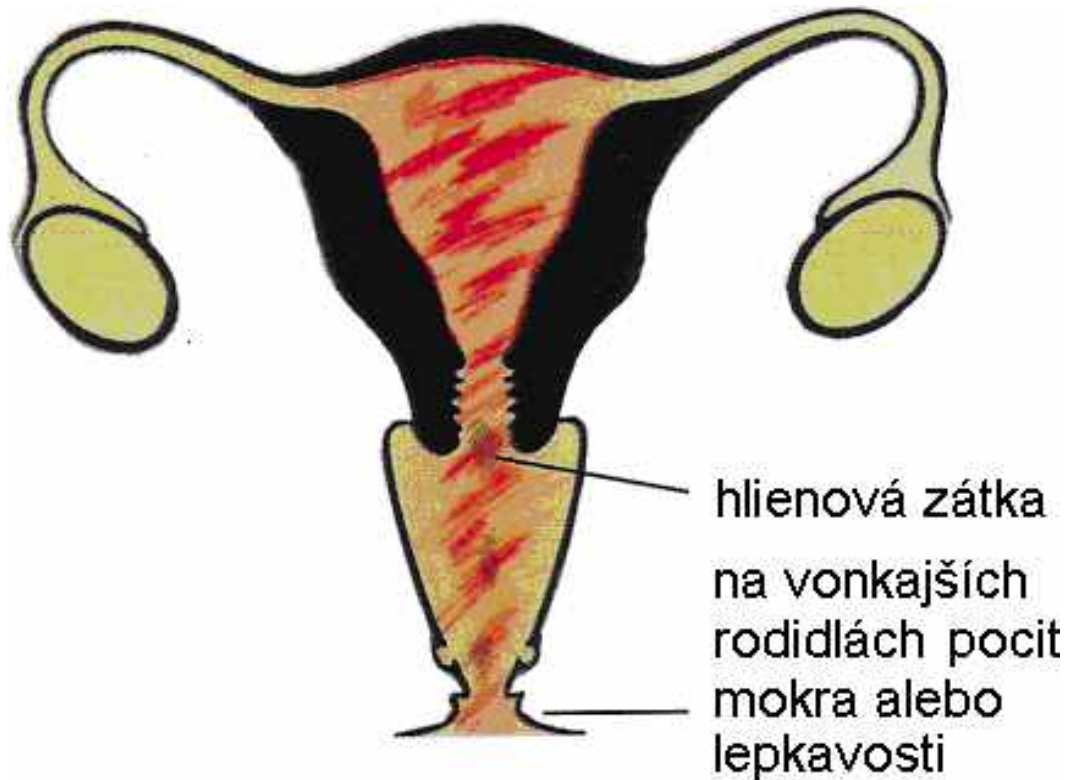
LUTEÁLNA FÁZA



																																																																																																																										
--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

na záznam sa použije obyčajná žltá alebo zelená značka alebo symbol = pre výtok, prípadne symbol | pre suchu

MENŠTRUÁCIA



nastáva 11-16 dní po ovulácii

zátka sa uvoľnila z krčka, aby mohla vytiecť krv
začiatok nového cyklu

Billingsova ovulačná metóda

3 predovulačné pravidlá + pravidlo vrcholu

Ak a kedy sa robí denné pozorovanie a vyhodnotenie

Žena musí byť niekoľko hodín vo vzpriamenej polohe, aby začala pociťovať prítomnosť hlienu krčka maternice na vonkajších rodidlách, čo vníma cez deň počas bežnej činnosti, zrakom ho zisťuje pred a po močení na toaletnom papieri. Večer pred spaním pozorovanie vyhodnocuje a zapisuje.

Hlien na začiatku plodnej fázy sa však môže začať vytvárať aj v noci, hromadí sa v hornej časti pošvy a nedá sa počas ležania zistiť, preto v predovulačnom a ovulačnom období nie je vhodné pohlavné spojenie ráno, ak chcú manželia oddialiť počatie.

Takýto postup je však dôležitý, aj keď chcú počatie

1. predovulačné pravidlo

Vyhnuť sa intímnejmu styku v dňoch silného krvácania počas menštruácie.

1. predovulačné pravidlo

Dôvod:

Ovulácia môže nastať v cykle veľmi zavčas a menštruačné krvácanie môže zastrieť príznak hlienu.

1. predovulačné pravidlo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
																		
							x	1	2	3								
Dátum / /	•	•	•	• ••	0 ••	0 ••	0 x	 1	 2	 3								
Popis hlienu: pocit / vzhľad	mokro	mokro	mokro	mokro špinenie	klzko špinenie	klzko ťažný špinenie	klzko čirý vrchol opuch rodidiel	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho

Ovulácia môže nastať už na 5. deň menštruácie. Menštruačné krvácanie môže zastrieť začiatok plodnej fázy.

2. predovulačné pravidlo

Pre intímny styk je vhodný každý druhý deň večer, ak tento deň bol rozpoznaný ako neplodný (základný obraz neplodnosti).

2. predovulačné pravidlo

Dôvod:

Semenná tekutina môže deň po styku zastrieť príznak hlienu.

Je dôležité počkať na vyplavenie semennej tekutiny a znovu sa presvedčiť sa o prítomnosti ZON.

Preto je potrebné večer dňa nasledujúceho po styku vyhnúť sa intímnejmu spojeniu.

2. predovulačné pravidlo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
				• ••	• •	I		I							x	1	2	
Dátum _ / _ / _	•	•	•	• ••	• •	I I	0	I I	0	0	0	0	0	0	0	0 x	I 1	= 2
Popis hlienu: Pocit / vzhľad	vlhko	vlhko	vlhko	sucho špinenie	sucho špinenie	sucho	vlhko sem. tekutina (ST)	sucho	vlhko sem. tekutina (ST)	už nie je sucho, lepkavo zakalený	vlhko zakalený	vlhko zakalený vláknitý	klzko číry vláknitý	klzko číry	klzko číry vrchol opuch rodidiel	sucho	lepkavo zakalený	

Pre intímny styk je vhodný každý druhý deň večer, ak tento deň bol rozpoznaný ako neplodný (základný obraz neplodnosti - ZON).

2. predovulačné pravidlo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		•	•	I		I		I									I		
•	•	•	•	=	0	=	0	=	0	0	0	0	0	=	=	=	=	=	=
		•	•	I		I		I					X	1	2	3	I		
vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	lepkavo zakalený	vlhko ST	lepkavo zakalený	vlhko ST	lepkavo zakalený	vlhko ST	vlhko zakalený	vlhko zakalený ťahavý	klzko číry ťahavý	klzko číry opuch rodidiel	lepkavo hustý	lepkavo málo hlienu	sucho škvrna	lepkavo zakalený	mokro zakalený	lepkavo zakalený

Pre intímny styk je vhodný každý druhý deň večer, ak tento deň bol rozpoznaný ako neplodný (základný obraz neplodnosti - ZON).

3. predovulačné pravidlo

Vyhnite sa intímnnemu styku v dňoch výtoku alebo krvácania, ktoré prerušili základný obraz neplodnosti.

Po návrate k ZON počkajte 3 dni so základným obrazom neplodnosti. Ak sa ZON nezmení aj 4.deň, pre intímny styk je vhodný opäť večer. Ďalej sa riadte 2. predovulačným pravidlom.

3. predovulačné pravidlo

Dôvod:

čakanie umožní žene buď rozpoznať vrchol,
vtedy sa použije pravidlo vrcholu...

3. predovulačné pravidlo

	•	•															
	•	•					0	0	0	0	0	x	1	2	3		
•	•	•					0	0	0	0	0	0		=	=		
	•	•										x	1	2	3		
vlhko	sucho špinenie	sucho špinenie	sucho	sucho	sucho	sucho	už nie je sucho lepkavo zakalený	mokro zakalený	mokro zakalený ťahavý	klzko čírý ťahavý	klzko čírý	klzko čírý vrchol opuch rodidiel	sucho	lepkavo matný	lepkavo matný	sucho	sucho

čakanie umožní žene buď rozpoznať vrchol,
kedy použije pravidlo vrcholu,
alebo...

- **alebo** ak zmena, ktorú spôsobil nárast hladiny estrogénov, je len prerušením ZON, hormonálna hladina sa vráti na základnú nízku úroveň a žena rozpozná návrat ZON,

preto počká 3 dni, aby zistila, že hladina estrogénov sa vrátila na základnú nízku úroveň.

Až potom manželia obnovia intímny styk s uplatňovaním 2. predovulačného pravidla, teda...

3. predovulačné pravidlo

[illegible]

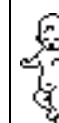
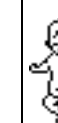
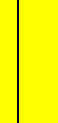
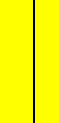
ak zmena, ktorú spôsobil vzostup hladiny estrogénov, je len prerušením ZON a neviedla k ovulačnému obrazu hlienu, a po nej nasledujú 3 dni s prejavom ZON, až 4. deň večer, ak sa ZON nezmenil, je vhodný pre intímny styk

Pravidlo vrcholu

Od začiatku (teda rána) 4. dňa po vrchole až do konca cyklu je intímny styk možný každý deň v akomkoľvek čase.

Nasleduje poovulačná neplodnosť 11-16 dní.

Pravidlo vrcholu

																								
						x	1	2	3	I	I	I							I	I				
	0	0	0	0	0	0		=	=	I	=	=	=	=	=				I	=	=			
						x	1	2	3	I	I	I							I	I				
sucho	už nie je sucho, lepkavo zakaľený	mokro zakaľený	mokro zakaľený ťahavý	klzko číry ťahavý	klzko číry	klzko číry vrchol opuch rodidiel	sucho	lepkavo matný	lepkavo matný	sucho	mokro	mokro zakaľený	mokro zakaľený	vlhko zakaľený	vlhko zakaľený	sucho	sucho	sucho	sucho	mokro	mokro			

Od začiatku (teda rána) 4. dňa po vrchole až do konca cyklu je intímny styk možný každý deň kedykoľvek.

Billingsova ovulačná metóda

Pozorovanie obrazu

plodnosti

meniaci, vyvíjajúci sa obraz hlienu rôznej dĺžky

neplodnosti

obraz sa nemení, pred ovuláciou rôznej dĺžky,
poovulačná neplodnosť trvá 11-16 dní

Pravidlá na dosiahnutie počatia



použite predovulačné pravidlá



**v období plodnosti počkajte s
intímnyim stykom, až kým
nenastane pocit klzkosti**



**intímne spojenie by sa malo
uskutočniť počas obdobia pocitu
klzkosti a jeden až dva dni po ňom**

Pravidlá na oddialenie tehotenstva

Použite



predovulačné pravidlá



pravidlo vrcholu

Billingsova ovulačná metóda má 4 pravidlá:

- 3 predovulačné pravidlá
- pravidlo vrcholu

sú použiteľné vo všetkých
obdobiach reprodukčného života

Billingsova ovulačná metóda

Účinnosť

Pri dodržiavaní pravidiel metódy na oddialenie počatia, posledné štúdie uvádzajú účinnosť väčšiu než 99%.*

***Indian Council of Medical Research Task Force on NFP (1995)**

***Jiangsu Family Health Institute, China (1997)**

Billingsova ovulačná metóda

Požiadavky

- Presné pozorovania
- Presné záznamy
- Motivácia
- Láskyplná spolupráca

Billingsova ovulačná metóda

Výhody

- je presná, vedecká a jednoduchá metóda na reguláciu počatia
- zlepšuje poznanie, chápanie a úctu k plodnosti
- vedie k spoločnej zodpovednosti
- je neškodná
- rozvíja vzťah a komunikáciu medzi manželmi

Billingsova ovulačná metóda

Výskum začal
v roku 1953.

Pokračujúci výskum
potvrdil opodstatnenosť
tejto bezpečnej, účinnej
a spoľahlivej metódy.



Dr. John a Evelyn Billingsovci

Poradenské centrá Billingsovej ovulačnej metódy

MUDr. Miroslav Mikolášik
Samuela Nováka 1767/3, **Dolný Kubín** 026 01
tel.: 043 – 5864 323
e-mail: mikolasik@nextra.sk

Ing. Ladislav Fülöp a Ing. Mária Fülöpová
Bullova 3, **Bratislava** 841 01
tel.: 02 - 6428 8546, 02 - 6453 1343
fax: 02 - 6436 6660
mobil: Ladislav: 0905 766660, Mária: 0905 132610
e-mail: dv@sodigem.sk

Mgr. Mia Lukáčová
Gallayova 21, **Bratislava** 841 02
tel.: 02 - 6428 3102, fax: 02 - 6428 3102
e-mail: mia@wnet.sk

MUDr. Peter Lauko
Pavlovova 2340/6, **Poprad** 058 01
tel. - fax: 052 - 7731 330
mobil: 0905 385 816
e-mail: laukopeter@billings.sk

MUDr. Zuzana Lauková, riaditeľka
Centra Billingsovej ovulačnej metódy na Slovensku
L. Svobodu 3782/67, **Poprad** 058 01
tel. - fax - odkazovač: 052 - 7734 247
mobil - **stála telef. služba: 0905 284 412**
e-mail: laukovazuzka@billings.sk

MUDr. Štefan Horváth
Makovického 9, **Ružomberok** 034 01
tel.: 044 - 4323 970
e-mail: horvathstefan@nextra.sk

MUDr. František Orlovský
1. mája 4, **Stará Ľubovňa** 064 01
tel.: 052 - 4321 049
e-mail: orlovsky@stonline.sk

RNDr. Martin Čelko a Mgr. Alica Čelková
Smreková 5, **Žilina** 010 01
tel. - fax - odkazovač: 041 - 5683 085
mobil Martin: 0905 233 386, Alica: 0905 415 021
e-mail: ecodico@nextra.sk; mcelko@yahoo.com

MUDr. Andrea Švaralová (aj pre **Nitru**)
Fraňa Kráľa 886/31, **Žarnovica** 966 81
tel.: 045 - 6813 029
mobil: 0902 708 886
e-mail: andrea.svaralova@yahoo.co.uk

Pozri tiež: **www.billings.sk**

Aktualizované: január 2004