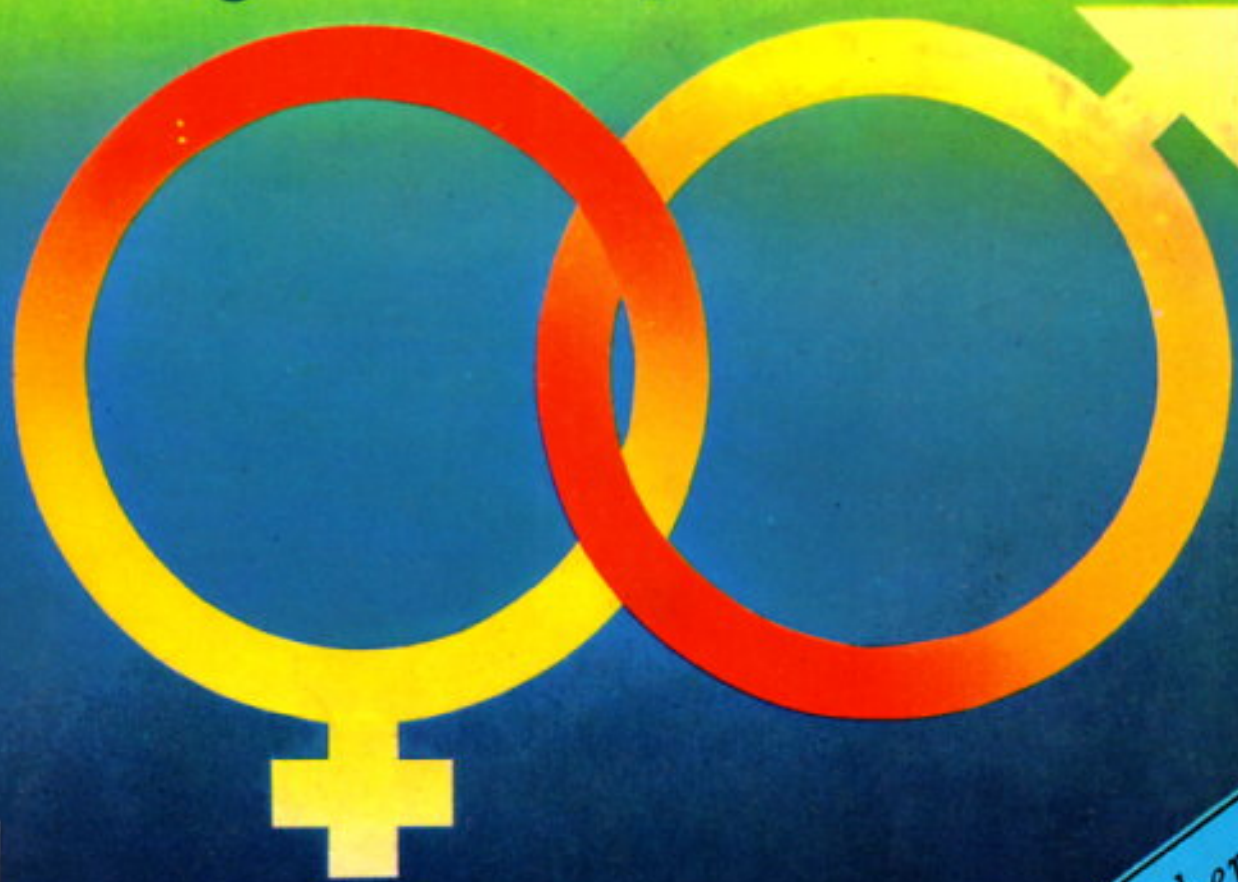


O MÉTODO BILLINGS

97%
EFICIENTE
ORGANIZAÇÃO
MUNDIAL DA
SAÚDE

*Controle da fertilidade
sem drogas e sem dispositivos artificiais*



*Dra. Evelyn Billings
& Ann Westmore*

*«Toda a mulher
deveria conhecê-lo»*

ÍNDICE

1. O que é o Método da Ovulação — Billings	5
2. A descoberta do muco	10
3. Conhecer o próprio ciclo menstrual	15
As fases do ciclo menstrual	15
Outras mudanças durante o ciclo menstrual	21
4. A chave do controle da fertilidade — o muco.....	22
O padrão básico de Infertilidade (PBI)	25
O muco de tipo fértil.....	25
O ápice, ponto máximo da fertilidade	29
A fase pós-ovulatória	31
5. O registo do muco.....	32
Como observar o muco?	34
Quando observar o muco?	35
Quando é que a mulher está fértil?	36
6. Aplicação do Método — Normas gerais	38
Normas para evitar a gravidez.....	38
Normas para engravidar.....	41
7. Perguntas frequentes.....	42
8. A fertilidade na adolescência.....	71
9. Abandonando a pilula	75
O primeiro passo	75
O gráfico.....	76
Perspectivas após o abandono da pilula.....	76
O muco, após o abandono da pilula.....	77
A primeira ovulação depois do abandono da pilula.....	78
Pondo o Método em prática	78
O Método na balança	80
10. A amamentação e o Método da Ovulação (Billings)	90
A amamentação e a pilula	91
Quanto tempo dura a não fertilidade durante a amamenta- ção?	91
Qual a causa da não fertilidade durante o período da ama- mentação?	92

A produção de leite materno	93
Padrões de muco durante a não fertilidade	94
O registo do padrão de muco	95
O regresso à fertilidade	97
A produção de leite	98
A «dieta educacional»	100
O desmame	100
A aplicação das normas para o muco	101
11. <i>Na aproximação da menopausa</i>	104
O Método da Ovulação na pré-menopausa	106
Os acontecimentos que precedem a menopausa	107
Padrões típicos no tempo da pré-menopausa	107
Diferenças de mulher para mulher	108
Factores que influem no estado de fertilidade	108
O muco durante a pré-menopausa	110
Reconhecer a não fertilidade registando o muco	111
Normas para evitar a gravidez	111
Outros métodos de controlo da fertilidade durante a pré- -menopausa	112
Tratamento com estrogénios (terapia de reposição)	114
Progestogénios na menopausa	116
Alternativas à terapia hormonal	117
O muco cervical e a saúde ginecológica	118
12. <i>Dificuldade em conceber</i>	121
Causas da ausência de fertilidade	122
Método da Ovulação e não fertilidade	123
A importância da informação correcta	124
Factores envolvidos na concepção	125
Factores psicológicos: ansiedade e tensão	126
Investigações	128
Laparoscopia	129
Causas físicas da infertilidade	130
Anormalidades nas trompas	131
Problemas associados com os ovários e a ovulação	132
Medicamentos que promovem a fertilidade	134
Infecções	136
Lavagens e químicas usadas na vagina	137
Deficiências na cérvix	137
Produção de muco não fértil pela cérvix	138
Endometriose	138
Falta de fertilidade de origem masculina	139
Inseminação artificial	140
Fertilização «in vitro» — «Bebés-proveta»	141
Como enfrentar a não fertilidade	141

13.	<i>Tecnologia e anticoncepção</i>	143
	Caminhos gerais para se chegar ao controlo da natalidade.	144
	A pilula anticoncepcional oral	145
	Como funciona a pilula?	145
	Eficácia da pilula	146
	Aceitação	147
	Contra-indicações ao uso da pilula	148
	Efeitos nocivos da pilula	149
	Riscos em geral	159
	O dispositivo intra-uterino (DIU)	160
	Eficácia	160
	Efeitos secundários do DIU	161
	Diafragmas e químicas espermicidas	164
	O preservativo (camisa-de-vénus)	165
	Coito interrompido, retirada	165
	Injecções anticoncepcionais	166
	Complicações	166
	Implantações subcutâneas	167
	Esterilização	167
	Procedimentos para esterilização na mulher	168
	Esterilização masculina	170
	Conclusão	171
14.	<i>Métodos naturais de controlo da fertilidade</i>	172
	O Método do Ritmo	172
	O Método da Temperatura Basal do Corpo	174
	O Método Sinto-térmico	175
	O Método da Ovulação	176
15.	<i>Investigação científica sobre o Método Billings</i>	178
	Fases do ciclo	178
	Ovulação e fertilidade	179
	Acontecimentos hormonais do ciclo	179
	Desenvolvimento do Método da Ovulação-Billings	181
	O primeiro avanço	181
	Investigação de gestações	183
	Estudos hormonais	183
	Estudos sobre o muco	186
	A validade das observações e sensações do muco	192
16.	<i>Estudos sobre o método</i>	193
	Terminologia dos Estudos	193
	Avaliação completa	196
	Tonga	197
	Austrália	198
	Coreia	198
	Índia - Tiruchirapalli	199

Austrália — Sydney	199
Austrália — Melbourne	200
Irlanda — Dublin	200
Estados Unidos — Los Angeles, Califórnia	201
Estados Unidos	201
Estudos da Organização Mundial de Saúde.....	202
Conclusão.....	203
<i>Auto-exame</i>	205
Perguntas	205
Respostas	206
<i>Centros de Ensino do Método de Ovulação — Billings</i>	208
Notas	213
Glossário	220

Titulo original

The Billings Method

© Evelyn L. Billings and Anne O'Donovan, 1980

Tradução de:

Guilherme Gibbons

Revisão da edição portuguesa:

Tomás Costa

Livros sobre o tema editados pelas Edições Paulistas:

PLANEAMENTO FAMILIAR SEGUNDO O MÉTODO DA OVULAÇÃO

por Guilherme Gibbons e Dionísio Santamaria

Todo ilustrado a cores — 32 págs.

COMO PLANEAR A SUA FAMÍLIA NATURALMENTE COM SUCESSO

Resumo ilustrado do Método Billings — Desdobrável

Pedidos a CEP — Centro Edições Paulistas

Apelação — 2685 SACA VÉM — Telef. 2572414

©1988, EDIÇÕES PAULISTAS — Tel. 80 52 73

Rua Dom Pedro de Cristo, 10 — 1700 LISBOA