PRESENTAZIONE METODO BILLINGS

Il metodo Billings vuole essere per la donna un aiuto a conoscere sé stessa, la sua capacità di procreare e quindi a vivere in armonia con la propria fertilità; per la coppia è utile per vivere la propria sessualità, per attuare una procreazione responsabile, per evitare i danni della contraccezione, per crescere nell'amore reciproco, per amare la vita e poter procreare anche in situazioni di ipofertilità.

Queste conoscenze sono infatti fondamentali perché consentono alla donna di seguire i suoi ritmi fisiologici. Il muco cervicale viene riconosciuto dalla donna all'esterno della vagina, la vulva, ed è secreto dalle ghiandole cervicali situate nel collo uterino, la cervice, che è stimolata da ormoni dell'ipofisi.

La donna, per conoscere la propria fertilità, deve osservare durante la giornata le caratteristiche del muco cervicale quando va in bagno per i propri bisogni fisiologici. E' importante che la donna percepisca le sensazioni stimolate dal muco cervicale (asciutto, umido o bagnato) per poterle differenziare nelle loro caratteristiche (giallo appiccicoso, scivoloso, elastico). Questi dati verranno registrati, controllati e interpretati dall'interessata (aiutata inizialmente da un insegnante del metodo) per individuare il periodo fertile.

Il metodo Billings è di aiuto in tutti i periodi fertili della donna: dopo il parto o l'aborto, durante l'allattamento, la premenopausa, la rimozione della spirale e la sospensione della pillola anticoncezionale.

Il rilievo del muco cervicale è facile e niente va modificato al quotidiano, basta pensare che molte sono le non vedenti che seguono il metodo per la conoscenza personale e per la procreazione.

Il metodo Billings per una procreazione responsabile è utile anche a quelle coppie che pur sentendosi ripetere dai medici che: "Va tutto bene", tuttavia hanno difficoltà a concepire. A volte, non avviene il concepimento perché nella donna c'è una irregolarità dell'ovulazione, o un'ipofertilità (non tutti i cicli sono fertili), o uno scarso muco cervicale; oppure perché nell'uomo gli spermatozoi sono insufficienti o poco mobili. In questi casi il metodo Billings può essere di grande aiuto.

Altro dato importante da tenere presente è che l'ovulo vive circa 24 ore e lo spermatozoo, che normalmente vive solo alcune ore, se, invece, viene a trovarsi nel muco cervicale con caratteristiche di fertilità, ha possibilità di vita che varia da 2 a 4 giorni.

Uno dei primissimi vantaggi di questo metodo è la sua possibile applicazione preventiva: il muco può segnalare un disturbo allo stadio iniziale permettendo così un intervento terapeutico immediato. Col metodo Billings la coppia vive responsabilmente l'atto unitivo e procreativo in un contesto di amore per la vita.

L'efficacia del metodo Billings è legata alla buona applicazione delle regole del metodo, ecco perché è importante l'aiuto di un'insegnante, almeno nei primi mesi di osservazione.

Il metodo Billings è definito "metodo naturale" perché non esclude nessun tipo di donna e nessun ciclo particolare nell'arco della fertilità.

Come afferma lo stesso John Billings "il metodo dell'ovulazione è semplicemente l'interpretazione di manifestazioni naturali di fertilità e infertilità, messaggio d'amore del Creatore che intese donare alla donna la comprensione".

[Prof. Aureliano Paciolla]

Anche se la maggior parte delle donne dà molta importanza alle mestruazioni il fenomeno più importante del ciclo mestruale è l'OVULAZIONE cioè la liberazione di una cellula uovo matura, pronta per essere fecondata.

L'ovulazione non avviene per caso e non si improvvisa mai, ma è il risultato di un processo di maturazione del cosiddetto follicolo ooforo presente nell'ovaio, processo che è regolato da un fine equilibrio ormonale.

Molti sono gli organi che intervengono nell'organismo della donna per assicurare un regolare svolgimento del ciclo mestruale: il Sistema Nervoso Centrale con la corteccia cerebrale e, in modo particolare, con l'IPOTALAMO, che presiede al regolare svolgersi di tutto il ciclo mestruale della donna producendo delle sostanze, che fungono da messaggeri per l'IPOFISI (una piccola ghiandola contenuta nella scatola cranica), la quale in base ai messaggi ricevuti produce a sua volta altre sostanze, che in un primo momento stimolano (FSH) un gruppo di follicoli oofori presenti nelle ovaie ad entrare in attività e fanno sì che uno di questi follicoli si avvii verso la piena maturazione e che in un secondo momento avvenga lo scoppio del follicolo maturo (LH). I follicoli oofori, mentre rispondono agli stimoli loro inviati dall'ipofisi tramite la crescente quantità di ESTROGENI presente nel sangue informano l'ipotalamo e l'ipofisi sul grado di maturazione raggiunto dal follicolo e quindi sulla necessità di ridurre le sostanze che stimolano l'ovaio (FSH). Quando il follicolo ha raggiunto la piena maturità ed è pronto per scoppiare, la massiva immissione in circolo di estrogeni, seguita da una brusca riduzione degli stessi, informa l'ipotalamo e l'ipofisi che è il momento di immettere in circolo in quantità massive la sostanza necessaria per lo scoppio del follicolo (LH). Avvenuta l'ovulazione il follicolo scoppiato, che ora si chiama CORPO LUTEO, produce un'altra sostanza in

quantità crescente: il PROGESTERONE, che mentre informa l'ipotalamo e l'ipofisi dell'avvenuta ovulazione, blocca la loro attività rendendo così impossibile la maturazione di altri follicoli e quindi la possibilità che si verifichino altre ovulazioni finché esso rimane attivo. Se non si instaura una gravidanza dopo circa due settimane (12-16 giorni) l'attività del corpo luteo si esaurisce: decresce la quantità di estrogeni e progesterone in circolo, viene meno il blocco dell'asse ipotalamo-ipofisario e questi ultimi ricominciano a inviare stimoli alle ovaie, dando inizio ad un nuovo ciclo mestruale.

La lunghezza del ciclo mestruale dipende, dunque, dal momento in cui si verifica l'ovulazione cioè dal tempo che l'ipofisi impiega per produrre sostanze stimolanti i follicoli (FSH) in quantità tali da mettere in un primo momento in attività un gruppo di follicoli e in un secondo momento da avviare a completa maturazione uno di questi follicoli. Il tempo che intercorre tra l'ovulazione e il successivo flusso mestruale è invece costante di circa due settimane (12-16 giorni).

La donna che sa riconoscere la propria fertilità ed il giorno in cui avviene l'ovulazione, può con certezza predire il tempo in cui comparirà il suo flusso mestruale, se non ha avuto rapporti sessuali durante il periodo fertile, e vivere così con serenità la sua vita senza paure ed immotivati allarmi legati a ritardi nella ricomparsa del flusso mestruale.

IL MUCO CERVICALE

La fondamentale importanza del MUCO CERVICALE nella riproduzione umana è legata alle funzioni che esso svolge cioè:

- 1) protezione degli spermatozoi contro un ambiente vaginale sfavorevole;
- 2) apporto energetico agli spermatozoi prima della loro risalita verso il luogo ove avverrà la fecondazione;
- 3) asepsi chimica della cavità uterina;
- 4) protezione meccanica (tappo mucoso) della cavità uterina al di fuori del periodo ovulatorio;
- 5) miglioramento della popolazione spermatica intracervicale (gli spermatozoi anomali e meno vitali restano intrappolati nella rete formata dai filamenti del muco cervicale);
- 6) selezione degli spermatozoi secondo il loro corredo cromosomico;
- 7) protezione degli spermatozoi contro una fagocitosi (distruzione da parte dei globuli bianchi) intracervicale;
- 8) costituzione di una riserva intracervicale di spermatozoi.

Tra queste funzioni quella più importante ai fini del concepimento è la prima; infatti il muco cervicale nel periodo ovulatorio neutralizza l'acidità della vagina e permette la sopravvivenza degli spermatozoi con capacità di fecondare un ovulo per 48-72 ore. In assenza di muco cervicale gli spermatozoi in vagina muoiono in poche ore.

IL CICLO E IL SINTOMO DEL MUCO

Giorni asciutti.

Dopo la mestruazione la donna può avere una sensazione di asciutto nell'area genitale esterna della vagina e non si osserva muco. La donna non deve ricercare la presenza di muco all'interno della vagina che, essendo sempre umida, può indurre in errori.

Inizio del muco.

Alcuni giorni prima dell'ovulazione la donna sperimenterà una sensazione di umido o noterà una secrezione di muco che non è elastico e scivoloso, o può notare anche un tappo mucoso. Questo è l'inizio del muco dell'ovulazione.

Cambiamenti del muco.

Nei giorni successivi il muco cambierà di aspetto e di consistenza e potrà avere una o più delle seguenti caratteristiche:

ASPETTO più fluido più trasparente elastico SENSAZIONE

bagnato scivoloso lubrificante Questo è il muco fertile. Non è necessario che sia limpido come il cristallo, ma è più limpido che in altri tempi e può anche essere opaco, tinto di rosso, marrone o giallo. Questo tipo di muco permette la sopravvivenza degli spermatozoi. La sensazione ha una grande importanza.

Punta massima della fertilità.

L'ultimo giorno in cui una donna nota una qualsiasi delle indicazioni di fertilità (aspetto e/o sensazione) è il giorno del massimo di fertilità. Non è necessariamente il giorno della massima quantità di muco.

Ovulazione e cambiamento del muco dopo la punta massima del sintomo.

L'ovulazione segue il "picco" o punta massima del sintomo, che è l'ultimo giorno del sintomo di fertilità. Il muco cambia dal tipo di muco fertile, al tipo di muco appiccicoso, non elastico o scompare completamente. Occasionalmente, a causa di fluttuazioni ormonali, ci può essere un ritorno al tipo di muco fertile e ciò indica che l'ovulazione non è ancora avvenuta. Poiché l'ovulazione segue il "picco" in un periodo di tempo che può essere anche 24-48 ore, e l'uovo sopravvive per circa 24 ore, la fecondazione è possibile per tre giorni dopo il "picco".

La mestruazione successiva.

Generalmente 12-16 giorni dopo il "picco" fa seguito la mestruazione. Si può predire l'arrivo approssimativo della mestruazione successiva, contando 14 giorni dopo il "picco".

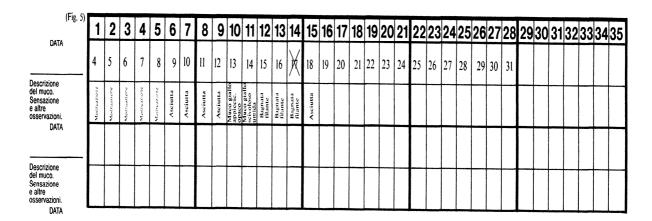
La fase fertile.

In ogni ciclo fertile il tempo in cui può avvenire un concepimento incomincia con l'inizio della secrezione mucosa che precede l'ovulazione, o sensazione di bagnato, e finisce il quarto giorno dopo il "picco".

APPLICAZIONE DEL METODO

Astensione durante il primo ciclo di osservazione.

Durante il primo ciclo di registrazione è importante astenersi dai rapporti sessuali, dai contatti intimi genitali e dalla stimolazione sessuale per far sì che la donna possa osservare il normale andamento del muco cervicale.





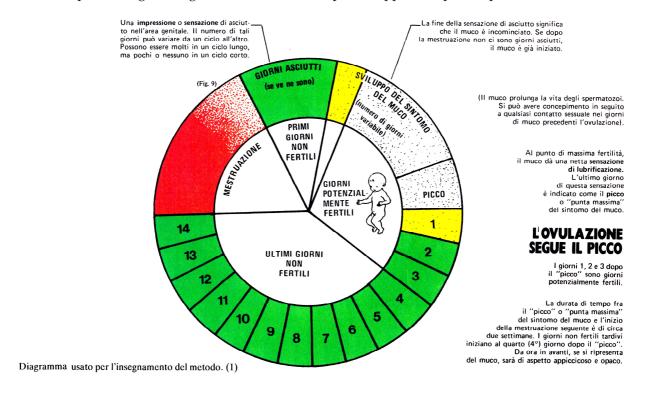
ASTINENZA DA QUALSIASI TIPO DI RAPPORTO

Registrare ogni sera.

Il sintomo più fertile del giorno va registrato ogni sera, come ultima cosa prima di coricarsi, sull'apposita cartella. Durante la giornata si devono fare varie osservazioni mediante:

- a) La consapevolezza della sensazione di asciutto, di bagnato, di lubrificazione, di appiccicoso, eccetera.
- b) Diretta osservazione del muco su carta igienica: colore, limpidezza, elasticità.

Queste osservazioni vanno continuate con cura in ogni giorno del ciclo, anche dopo l'identificazione del picco facendo speciale attenzione ai quattro giorni dopo il picco. Se si ripresenta muco fertile dopo i quattro giorni susseguenti al picco (o in qualunque altro periodo di tempo) questo deve essere registrato come fertile e si devono applicare le regole appropriate. Durante la fase in cui c'è muco fertile, annotare anche qualunque altro segno, ad esempio lievi perdite di sangue, dolori all'addome, eccetera, ed ogni cambiamento nella routine giornaliera (malattie, viaggi, eccetera). Per identificare errori nell'uso del metodo da parte delle coppie è necessario annotare sulla cartella l'ultimo rapporto avvenuto prima dei giorni registrati come fertili ed il primo rapporto dopo che questi sono terminati.



GRADITE UN MASCHIO O UNA FEMMINA?

Il metodo Billings permette nell'85% dei casi, di poter scegliere il sesso del nascituro e questo viene giustificato dal fatto che alcuni spermatozoi conducono il sesso maschile e altri il sesso femminile. Gli spermatozoi che conducono il sesso maschile sono molto veloci nel muoversi e di vita breve, mentre quelli che conducono il sesso femminile sono lenti e di vita più lunga.