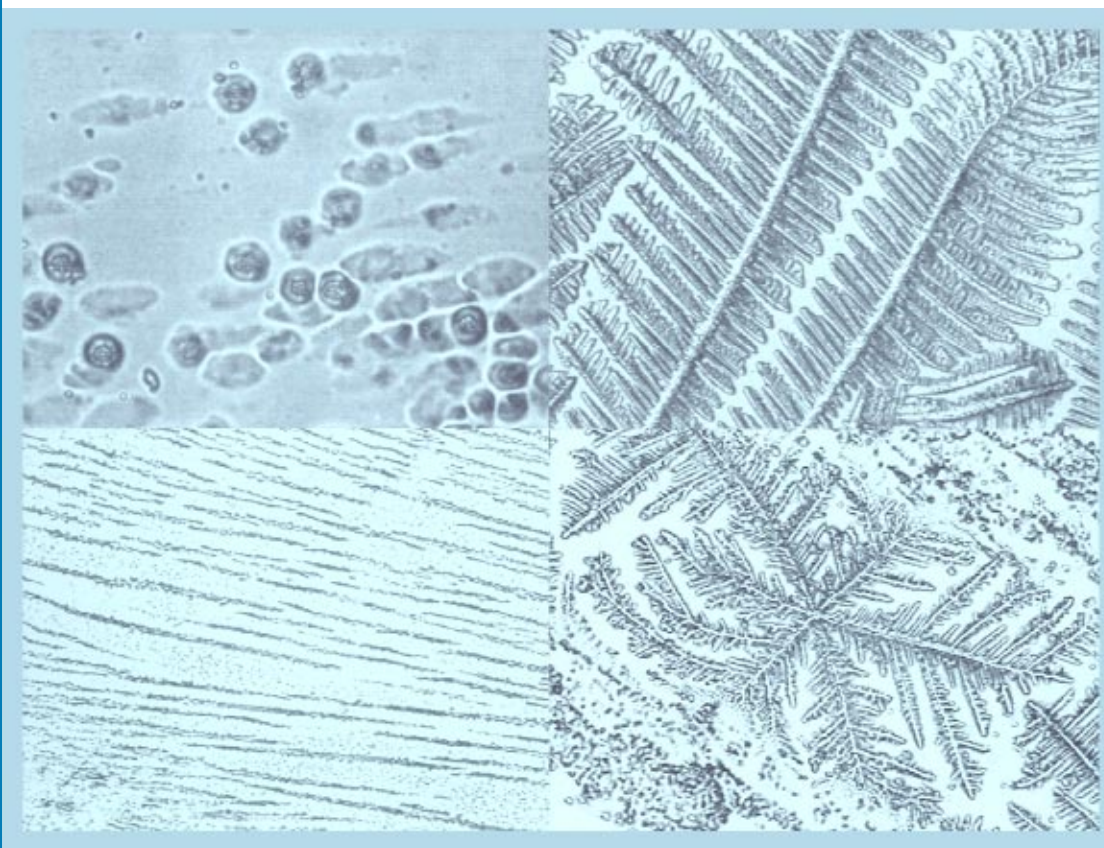


Upplevelser av Billingsmetoden



Trettio pars upplevelser av handledning och tillämpning av Billings antikonseptionsmetod.

April 2004

Kristina Palmér
Leg barnmorska, Barnmorskemottagningen Olskroken
Primärvården Göteborg

Förord

Under de år jag haft förmånen att arbeta med denna studie är det många personer som hjälpt mig på olika sätt.

Professor Cecilia Björkelund, som på ett tidigt stadium läste min studieplan, gav mig mod och möjlighet att påbörja arbetet. Min handledare Carin Häggström har från studiens början väglett och uppmuntrat mig fram till att den nu föreligger i tryckt form. Agneta Ellström har i studiens slutskede hjälpt mig att tolka studieresultaten på ett korrekt och vetenskapligt sätt. Professor emeritus Erik Odeblad har med sin biomedicinska forskning inspirerat mig att lära mer och dessutom låtit mig använda det unika bildmaterial av cervixsekretet, som han fotograferat och beskrivit. Eva Almqvist har med glädje och entusiasm bistått mig med layouten. Jag tackar er alla varmt för all hjälp.

Ett varmt tack till alla er som deltog i studien, besvarade frågeformulären och bi-drog med intressanta kommentarer. Utan er medverkan hade det inte varit möjligt att genomföra studien.

Vill du veta mer:

e-post: kristina.palmer@vgregion.se

Postadress: Kristina Palmér

Rangeltorpsgatan 47

S-412 69 GÖTEBORG

Sammanfattning

Denna studie genomfördes på Barnmorskemottagningen, Olskroken, Göteborg. Det är den första barnmorskeledda studien i Sverige där man på en preventivmedelsmottagningen under en tvåårsperiod lagt fokus på hur kvinnor och män upplever användningen av Billingsmetoden.

Kvinnorna i studien värderade frånvaron av tillförda hormoner, frihet från biverkningar av p-piller och kunskap om den naturliga menstruationcykeln lika högt som metodens säkerhet. En tredjedel av både män och kvinnor upplevde att deras samliv påverkades positivt, de kände ökad lust. Över hälften av paren som deltog i studien hade dock problem med följsamheten. De följde inte reglerna för Billingsmetoden utan kombinerade med andra metoder. Bland dem som gjorde avsteg från reglerna, misstolkade sekretet eller kombinerade med andra metoder blev tre gravida. Bland dem som höll sig strikt till Billingsmetoden och följde reglerna blev ingen gravid.

Handledningstiden upplevdes tillräckligt lång av 92 % av paren. Den handledningsbok som användes fick omdömet ”mycket bra” eller ”ganska bra” i 73 % av fallen när det gällde kvinnorna och i 54 % av fallen när det gällde männen. Många kvinnor uttryckte önskemål om att ha fått lära sig Billingsmetoden långt tidigare i sitt liv för att kunna göra ett medvetet val när det gäller preventivmetod. Metoden ger medvetenhet om den normala menscykeln och god kroppskunskap, vilket ger ett gott självförtroende. Den kan användas i alla faser av kvinnans fertila liv. Den är ett säkert och biverkningsfritt alternativ i preventivmedelsvalet om den används rätt. Metoden är således berättigad att ihågkommas som ett alternativ i preventivmedelsrådgivningen. Samtidigt visar studien att det är en metod som kräver starkt motiverade användare och en noggrann handledning.

Metoden innebär ingen kostnad för kvinnan/paret förutom inläringstid. Det som kostar är lön för handledaren. I framtiden vore det önskvärt att metoden skulle bli mer känd bland allmänheten så att varje kvinna kunde göra ett medvetet val när det gäller preventivmetoder. För att uppnå detta är det viktigt att högskolans olika vårdutbildningar ger kunskap om Billingsmetoden till biologilärare, sjuksköterskor, barnmorskor och medicine kandidater och att fler barnmorskor utbildar sig till handledare i Billingsmetoden för att kunna tillgodose efterfrågan av handledning.

Innehåll

FÖRORD	0
SAMMANFATTNING	1
INNEHÅLL	2
1. BAKGRUND	3
VETENSKAPLIG BAKGRUND	4
METODENS SÄKERHET	4
BILLINGSMETODENS SPRIDNING	5
BILLINGSMETODEN I SVERIGE	6
UTBILDNING AV BARNMORSKOR I BILLINGSMETODEN	7
DEN PRAKTISKA HANDLENINGEN	7
2. SYFTE, MATERIAL OCH METOD	9
3. RESULTAT	10
KÖNS- OCH ÅLDERSFÖRDELNING	10
ETNISK BAKGRUND	10
FAMILJEFÖRHÅLLANDEN - ANTAL BARN	10
UTBILDNING	10
INFORMATION OM BILLINGSMETODEN	10
ORSAKER TILL ATT MAN ANVÄNDER BILLINGSMETODEN	11
ORSAKER TILL ATT MAN INTE ANVÄNDER BILLINGSMETODEN	12
METODENS SÄKERHET	13
HANDLENING	14
4. DISKUSSION	16
INFORMATIONSVÄGAR	16
DELTAGARNAS ÅLDER	17
DELTAGARNAS UTBILDNINGSNIVÅ	17
TIDIGARE PREVENTIVMEDELSANVÄNDNING	17
UPPLEVELSER AV METODEN	18
SÄKERHET OCH FÖLJSAMHET	19
FORTSÄTTNINGSFREKVENS	20
EFFEKT PÅ PARFÖRHÅLLET	20
BILAGOR:	
BILAGA 1 – FÄRGKODER OCH SEKRETKARTA	21
BILAGA 2: OLIKA TYPER AV CERVIXSEKRET BILD PÅ CERVIXKANAL	22
BILAGA 3 – FRÅGEFORMULÄRET	24
BILAGA 4 –	25
DELTAGARNAS PERSONLIGA KOMMENTARER	25

1. Bakgrund

Vid naturlig familjeplanering - Billingsmetoden - används inga kemiska eller fysikaliska hjälpmedel. Billingsmetoden grundar sig på kvinnans förmåga att känna igen när hennes fertila perioder börjar och slutar. Metoden kan användas om ett par vill undvika en graviditet, likaväl som den kan användas omvänt när ett par vill planera en graviditet.

Billingsmetoden har sitt ursprung i Australien där läkarparet Evelyn och John Billings i Melbourne på 1960-talet började utarbeta metoden. Evelyn Billings lät hundratals kvinnor notera vilken typ av sekret som dagligen utsöndrades under menstruationscykeln. Hon fann att det fanns ett standardmönster när det gällde slidsekretet och att kvinnor kunde avgöra när de gick in i sin fertila fas genom att se och känna på sekretet.¹ Till och med synskadade kvinnor kunde märka skillnaden mellan fruktsamt och icke fruktsamt sekret enbart med känselns hjälp.

Paret Billings samarbetade med hormonforskaren James Brown, som började sina hormonanalyser i Melbourne 1962 med syfte att beräkna säkerheten hos metoden. Genom att undersöka östrogen- och progesteronnivåerna i blodet i förhållande till de olika sekretobservationerna, kunde han dra slutsatsen att man kunde använda sekretsignalerna som ett tecken om man var fruktsam eller inte.² Evelyn Billings började lära ut metoden 1966 och utarbetade ett speciellt schema med en enkel färgkod för olika typer av sekret. Rött markerar blödning, grönt inget sekret alls, gult ofruktsamt sekret, vitt samt anteckningar om sekretets utseende fruktsamt sekret. Hon fann snart att undervisning från kvinna till kvinna var det effektivaste sättet att göra metoden känd. Typiska exempel på tabeller och färgkoder man använder sig av finns i bilaga 1.

En kvinna behöver ej ha regelbundna menstruationscykler för att kunna använda metoden. Hon går helt på sekretobservationerna. Därför kan metoden användas vid oregelbundna menstruationscykler, under amningsperioden samt i preklimakteriet. Även kvinnor med olika störningar i cykeln som t.ex. utebliven ägglossning kan använda metoden. Par med svårighet att bli gravida har fått hjälp med denna metod. Metoden skall inte förväxlas med den s.k. kalendermetoden eller rytmmetoden där man utgår från att en kvinna alltid har regelbundna cykler och enbart räknar dagar och avstår från samliv runt förväntad ägglossning. Den metoden är mycket osäker och kan inte rekommenderas. Billingsmetoden grundar sig på vetenskaplig forskning om livmoderhalssekretet. Vid Billingsmetoden utgår kvinnan från vilka dagar hon har fruktsamt sekret vilket kan variera från månad till månad hos samma kvinna.

¹ Evelyn Billings och Ann Westmore: BILLINGSMETODEN för naturlig födelsekontroll, Hammarström & Åberg 1983

² J B Brown, "The scientific basis of the Ovulation Method", in The Billings Atlas of the Ovulation Method, 5th edition, 1989. Ovulation Method Research & Reference Centre of Australia, Melbourne.

Vetenskaplig bakgrund

Professor emeritus Erik Odeblad vid Umeå universitet har bidragit till den vetenskapliga grunden för Billingsmetoden genom sin forskning angående livmoderhalssekretet. Efter många år av forskning identifierade han år 1974 de olika sekrettyperna i livmoderhalskanalen: G, L och S-sekretet.³

G-sekretet, även kallat grindsekretet, består huvudsakligen av leukocyter och lymfocyter och produceras strax efter menstruationen under den första ofruktsamma perioden samt återigen efter ägglossningen under den andra ofruktsamma perioden. När äggcellen i äggstockarna börjar sin mognadsprocess, påverkar östrogenet kryptorna, håligheter i livmoderhalskanalen så att det s.k. L och S-sekretet börjar avskiljas. Sekretet förändras, blir småningom halkigt, smidigt och tråddragande och liknar till sin konsistens rå äggvita.

L-sekretet, även kallat låsningssekret, visar i torkade cervixprover på objektglas ormbunks- eller palmbladslänkande kristaller (arborisation). L-sekretet har till uppgift att låsa in defekta spermier och stötta S-sekretet.

S-sekretet, även kallat spermieledande sekret, uppvisar tunna, raka kristallnålar. S-sekretets uppgift är att transportera spermier. Spermier kan överleva i S-sekretets kryptor upp till tre dygn, ibland längre beroende på spermernas livsduglighet.

P-sekretet är en relativt ny upptäckt. Det identifierades av Erik Odeblad så sent som år 1991.⁴ Det finns P kryptor i mellersta och övre delen av livmoderhalskanalen. De innehåller två olika slag av sekret, P6- sekret och P2- sekret. I översta delen av livmoderhalskanalen ligger ett tiotal – trettiotal skivor av P6- sekret, ungefär som bladen i ett kålhuvud. Varje P6- skiva kommer från en P6-krypta. En P6-skiva består av ett antal (50-80) P6-enheter. En sådan P6-enhet kristalliserar när den torkar på ett objektglas till en 6-talig stjärna. Det finns 10-30 skivor, som alla bildas under något dygn före ägglossningen och sedan kvarstår ca 3-4 dygn. Spermier passerar troligen mellan P6-skivorna och om de har bra kvalitet släpps de fram till övre modermunnen, annars fastnar de mellan P6-enheterna. P2-sekretet som bildas 4-6 dagar före ägglossningen, har en helt annan funktion. Det löser upp slemproppen av G-sekretet. P2 sekretet bildas på flera ställen i mellersta cervix. Dessa olika sekrettyper är av största betydelse för spermernas överlevnad, transport och selektion. Genom ett enkelt utstryk av livmoderhalssekretet kan dessa olika sekrettyper studeras i mikroskop om sekretutstryket tas vid ägglossningstid. Se bilaga 2 där mikrofoton av de olika sekrettyperna visas och beskrivs.

Metodens säkerhet

Metodens säkerhet har undersökts av Världshälsoorganisationen, WHO. År 1976 påbörjades en multicenterstudie för att finna ut hur metoden fungerade i olika kulturmiljöer. Fem länder representerande fem olika världsdelar deltog i studien; Irland, Indien, Nya Zeeland, Filippinerna och El Salvador. År 1978 hade 875 kvinnor deltagit i studien.

³ E. Odeblad, A. Höglund et al. "The dynamic mosaic model of the human ovulatory cervical mucus", Proc Nord. Fert. Soc Meeting, Umea, january 1988.

⁴ E. Odeblad, Teacher-training Manual of Natural Family Planning, University of Umea, 1992.
Odeblad, E.:Recent research on cervical mucus. I "Avances en la regulación natural de la fertilidad". Ed. J. Fernández-Crehuet-Navajas & E. Gómez-Gracia. Malaga, 1994.

Resultatet visade att minst 90 % av kvinnorna kan åstadkomma en användbar tabell av sin egen fruktsamhet efter bara en undervisningssammansamling. Efter tre sammansamlinger når man 94 %. Övriga behöver ytterligare handledningstillfällen. Den metodrelaterade graviditetsfrekvensen var 2,8 graviditeter per 100 kvinnoår för de tretton observations cyklerna under studien. I El Salvador var den metodrelaterade graviditetsfrekvensen 0. Den var högst i Irland och på Nya Zeeland. Den instruktionsrelaterade graviditetsfrekvensen var 3,9 %. Medveten avvikelse från metoden stod för 15,4 % och den oförklarliga andelen graviditeter var 0,5%.⁵ Studien visade att Billingsmetoden är användbar i alla faser av kvinnans fruktsamma liv och i olika sociala miljöer och kulturer. Det stora flertalet graviditeter som uppkom under studien berodde inte på brister hos metoden. Otillräcklig eller bristfällig instruktion bar skulden i vissa fall, men för det mesta berodde graviditeterna på att paren ej följt reglerna. Metoden är effektiv om kvinnorna är motiverade att uppmärksamma förändringarna i sina kroppar och om de och deras partner handlar i överensstämmelse med de observationer kvinnorna gör beträffande sekretet. Ett gott parförhållande och ömsesidig respekt parterna emellan är avgörande för en framgångsrik användning av metoden.

Senare internationella studier visar ännu högre säkerhet. En omfattande studie från Rom utförd av Anna Capella åren 1989 - 1995 omfattar 3017 kvinnor och 16.728 cykler. Tre kvinnor blev oförklarligt gravida, vilket ger ett Pearl index på 0,2. Fyrtioen kvinnor blev gravida på grund av användarfel, vilket ger ett Pearl index på 3,1.⁶

En studie från Shanghai, Kina utförd av Shao-Zhen Qian 1999 omfattar 1.654 kvinnor och är en jämförande studie mellan Billingsmetoden och kopparspiral Tcu220c.⁷ Alla kvinnor som rekryterades hade fött åtminstone ett barn och var i åldern 24-35 år. De randomiserades i två grupper i förhållande 3:2, Billingsgruppen bestod av 992 kvinnor och spiralgruppen av 662 kvinnor. De båda grupperna följdes under 12 månader. Resultatet av studien visade att i Billingsgruppen blev fem kvinnor gravida (alla användarrelaterat) 0,5%. I gruppen som hade kopparspiral blev 12 kvinnor gravida (2%) 15 kvinnors spiral utstöttes och 38 tog ut den på grund av svår smärta och blödningar vilket gör totalt 65 fall vilket gör 10,6% som inte kunde fortsätta med spiral. I Billingsgruppen var motsvarande tal 0,5%.

Billingsmetodens spridning

Billingsmetoden har från Australien spritt sig till alla världsdelar och finns nu i 46 länder som renodlade Billings centra där man lär ut metoden.⁸ Ofta har metoden introducerats av katolska kyrkan eftersom katolska kyrkan officiellt endast

⁵ World Health Organisation, Task Force on Methods for the Determination of the Fertile Period, Special Programme of Research, Development and Research Training in Human Reproduction, 'A Prospective Multicentre Trial of the Ovulation Method of Natural Family Planning. I. The Teaching Phase, Fertility and Sterility, 36, 152, 1981.

⁶ Giacchi E., Pompa G., De Ghantuz Cubbe H., Astorri A.L., Castagna C., Cappella A., Pellicano P. LA REGOLAZIONE NATURALE FERTILITA'`accettabilita, efficacia e continuazione d'uso -Esperienza italiana. Roma 1998.

⁷ Qian,S.Z. (1999), "Natural fertility regulation", in Reproductive Health, Eds.S.G.Gu et al (People's Publishing House: Beijing).

⁸ Dr Evelyn Billings & Ann Westmore, Billings Method, Woomb, World Organisation/Ovulation Method/Billings, 2000.

godkänner naturliga preventivmetoder. Metoden accepterades tidigt i u-länder eftersom man hade ringa tillgång till konventionella preventivmedel och ifall de fanns var ekonomin för svag för att skaffa dem. Billingsmetoden kostar inget för användaren utom den tid som avsätts för inläring. Även de u-landskvinnor som är illitterata kan lära den genom att markera sitt sekret genom att trä upp färgkulor på ett band dagligen. I den ovannämnda studien från Kina finns en intressant observation, nämligen att lågutbildade kinesiskor hade lättare att lära metoden än de högutbildade. De högutbildade tyckte att metoden verkade så enkel så de fäste inte så mycket uppmärksamhet på undervisningen de fick och höll sig inte till reglerna. De illitterata och de lågutbildade följde handledarens instruktioner och anammade reglerna vilket resulterade i att man bland dem inte fann någon som blev gravid.

Billingsmetoden i Sverige

Metoden introducerades i Sverige 1974 av Familjefrämjandet, en ideell lekmanaledd organisation i Stockholm. Teres Degen hade lärt metoden i Europa, tog den med sig till Sverige och började handleda par i Billingsmetoden. En pilotstudie rörande metodens lämplighet i Sverige gjordes vid Karolinska sjukhuset i Stockholm av William Ferman, leg läkare och Lars Hamberger, professor.⁹

Familjefrämjandets handledare stod för den praktiska handledningen av paren. Det totala antalet inledda parkontakter var 90 under perioden september 1983 till februari 1986. I elva fall var problemet ofrivillig barnlöshet. Av dessa blev fyra gravida med hjälp av metoden. Ytterligare tre par betraktades som "Fertility Awareness". Av de återstående 76 som ville undvika graviditet kom 24 ej tillbaka efter den tredje undervisningstillfället och de uteslöts ur statistiken. Ytterligare en bortföll p.g.a. flyttning till okänd adress, en gick ad mortem efter fyra månader, en var redan gravid vid inskrivningen och sex började för sent för att rapporteras i studien. De som omfattades av studien var 43 kvinnor i fruktsam ålder mellan 17 och 42 år. Totala antalet exponeringsmånader var 604. Antalet oplanerade graviditeter var tre. Dessa berodde på "non-compliance", paren hade inte följt de givna instruktionerna. Pearl index för den metodrelaterade graviditets frekvensen var 0 och den instruktionsrelaterade graviditetsfrekvensen var 5,96. Fortsättningstalet var efter 6 månader 97 %, efter 1 år 91 % och efter 18 månader 80 %. Dessa tal jämfördes med motsvarande siffror för p-piller som då var 75 % efter ett år.

I slutsatsen av studien framhålls att naturliga familjeplaneringsmetoder borde göras mer tillgängliga för svenska familjer eftersom naturlig familjeplanering, NFP är billigare än andra preventivmedel, saknar biverkningar samt kan användas både för att bli gravid och begränsa familjestorleken. NFP är rätt använt lika tillförlitligt som p-piller och spiral. Erfarenheter från paren under samtal visade en förbättring inom parrelationen jämfört med den tid då p-piller använts. Den kontinuerliga dialogen paret emellan månad efter månad om graviditetsönskan och avhållsamhet blev ofta drivkraften bakom en fördjupad relation.

⁹ Naturlig Familjeplanering. Pilotstudie rörande metodens lämplighet i Sverige. William Ferman, Lars Hamberger, 1986.

Utbildning av barnmorskor i Billingsmetoden

År 1986 började barnmorskor och sjuksköterskor utbilda sig för att bli handledare i naturlig familjeplanering. De två första kurserna hölls i Göteborg i studiecirkelform med Familjefrämjandets grundare Teres Degen som handledare i metoden och barnmorskan Britt-Sofi Forss som administrativ ledare. Kontakt togs med Umeå universitet och Erik Odeblad som höll föreläsningar om den vetenskapliga bakgrunden till metoden. Kursen ledde till internationellt erkänd status som lärare i Billingsmetoden. År 1991 knöts utbildningen till Institutionen för Medicinsk Fysik vid Umeå universitet under professor Erik Odeblads ledning. Handledarutbildningen är på distans och ger 20 poäng. Olika specialkurser i NFP har tillkommit och kan ges sammanlagt 60 poäng.

De utbildade handledarna i NFP bildade år 1987 föreningen Naturlig familjeplanering i Sverige, NFPS. Det är en politiskt och religiöst obunden förening som verkar för att sprida kunskapen om naturlig familjeplanering enligt Billingsmetoden samt för att vara ett kontaktnät för handledare. Föreningen utger en medlemstidning tre gånger per år samt har en hemsida på nätet med adress www.familjeplanering.com. Hemsidan har ca 3000 träffar per månad, förmedlar kunskap och information om metoden. Frågor kan även ställas och besvaras av en utbildad handledare.

Den praktiska handledningen

Under handledning får kvinnan lära sig att identifiera sitt slemsymptom - när det börjar och slutar – samt reglerna för Billingsmetoden.

Den kvinna som är intresserad av metoden inbjuds första gången tillsammans med mannen eftersom det är en samarbetsmetod och mannens medverkan behövs. Den förutsätter ett stabilt parförhållande, att paret har förtroende för varandra och kan samtala om sin sexualitet.

Paret har fått information om att 45 – 60 minuter är reserverade för dem, de har fått en kort informationsbroschyr tillsänd och rekommenderats att läsa om metoden på internet. (www.familjeplanering.com)

Vid det första handledningstillfället får kvinnan fylla i en sedvanlig preventivjournal. NFP- handledaren tar reda på ytterligare uppgifter som har betydelse för NFP, samt vad paret har för preventivmetod. Sedan följer en noggrann genomgång av anatomi och fysiologi, speciell uppmärksamhet ägnas åt livmoderhalssekretet och dess förändring under menstruationscykeln. Ett speciellt undervisnings- och bildmaterial finns utarbetat för detta undervisningstillfälle. Paret får information om att de får återkomma månatligen 3-4 gånger, vid behov längre, tills de lärt sig och förstår metoden. Paret får möjlighet att ställa frågor, komma med kritik och uttrycka sin tveksamhet. Förutsättningen att lyckas med metoden är att man förstår vad som händer i kroppen under menstruationscykeln och att man kan tolka kroppens signaler. Hur metoden skall användas, vilka olika regler och rekommendationer som gäller samt avhållsamedagar genomgås. Information ges att metodens höga säkerhet gäller endast om reglerna följs. En mycket vanlig fråga är: Kan vi använda kondom under dagar med fruktsamt sekret? En del kvinnors sekret påverkas av kondomen, de får svårare att tolka sitt sekretmönster. Andra kontrollerar ej sitt sekret lika noggrant när de är inställda på att använda kondom. Använder man kondom minskar metodens säkerhet, man har då endast den säkerhet som kondomen ger.

Detsamma gäller övriga barriärmetoder; pessar, spermiedödande skum och avbrutet samlag.

Metodens höga säkerhet 99,8 % enligt nya studier (Anna Capella i Rom) gällde par som strikt höll sig till metoden. Paret informeras om det och att det är upp till dem vilken säkerhet de önskar. Om paret efter informationen uttrycker tveksamhet, uppmanas de gå hem och samtala med varandra. Är båda positiva till metoden och uttrycker det, får de med sig hem en sekretkarta där kvinnan kan skriva upp de sekret observationer hon gör under dagen. Dessutom får de med sig en instruktionsbok, Handbok för Naturlig Familjeplanering.¹⁰

Efter en månad kommer paret/kvinnan tillbaka, visar sin sekretkarta och får möjlighet att ställa frågor. Sekretkartan visar hur kvinnan har uppfattat metoden, om hon har hon fyllt i den dagligen och om hon har hon kunnat notera fruktsamt sekret. Är det en adekvat ifylld karta går handledaren återigen igenom reglerna för metoden. Paret/kvinnan beslutar själv när de är mogna att börja använda metoden. De tar själva ansvar för sin fertilitet. De återkommer månatligen och efter 2 - 4 månader brukar de flesta ha lärt sig metoden.

¹⁰ Christina Andersson, Barbro Ljungkrona, Handbok för Naturlig Familjeplanering, Primärvården Stenungssund och Tjörn, 1992

2. Syfte, material och metod

Syfte

Syftet med denna studie är främst att kartlägga parens upplevelser av Billingsmetoden samt därtill att få en uppfattning om metodens säkerhet och följsamhet.

Material

Under perioden 2000-01-01-2001-12-31 sökte på preventivmedelsmottagningen, Olskroken dels 44 par dels sju kvinnor som ej hade sällskap av sina män, för att få information om Billingsmetoden i syfte att undvika graviditet. Av dessa fullföljde 30 kvinnor och 24 män handledningen. De som fullföljde handledningen inbjöds alla att delta i studien.

Bortfall:

Sex kvinnor, varav fyra kom tillsammans med sina män, påbörjade handledningen men fullföljde den inte. Som orsak till att man inte fullföljde uppgav fyra kvinnor svårighet att tolka sekretet, en kvinna blev långvarigt sjuk och en kvinna uppgav tidsbrist och glömska. Ytterligare femton kvinnor kom för att få information om metoden (tio av dem kom tillsammans med sina män), men avstod sedan från vidare kontakt och påbörjade ingen handledning.

Metod

För att studera kvinnors och mäns upplevelser av att tillgodogöra sig Billingsmetoden utformades en enkät. Enkäten testades i en pilotstudie innan själva studien påbörjades. Enkäten sändes ut till sjutton personer, tio kvinnor och sju av deras män som fått handledning i Billingsmetoden året innan, 1999 på preventivmedelsmottagningen, Olskroken. Nio personer svarade, sex kvinnor och tre av deras män. Dessa personer gav värdefulla synpunkter på frågornas utformning. På basen av deras svar justerades frågorna.

Den slutgiltiga enkäten bestod av 21 frågor och innehöll vissa socioekonomiska bakgrundsdata, orsak till att man använde metoden, hur paren upplevde den samt metodens säkerhet och följsamhet. Frågeformuläret finns med som bilaga 3.

Alla informerades vid första handledningstillfället om studien. Vid det sista handledningstillfället, när de själva bedömde att de förstod metoden och hade börjat praktisera den, tillfrågades de om de ville delta i studien. Sex månader efter avslutad handledning tillsändes paret för första gången varsitt frågeformulär som de besvarade var för sig. Formulären var lika för kvinnor och män. Efter ytterligare ett år sändes samma frågeformulär ut för andra gången till dem som besvarat det första formuläret.

3. Resultat

Köns- och åldersfördelning

I studien ingick 54 personer, 30 kvinnor och 24 av deras män. Alla kvinnor hade vid den första telefonkontakten fått information om att Billingsmetoden är en samarbetsmetod, att den är lättare och roligare att lära om mannen deltar. Åttio procent av kvinnorna hade mannen med. Tre av männen kunde inte komma eftersom de bodde på annan ort. Tre andra kom ej eftersom kvinnan eller de själva inte ville det.

Den yngsta kvinnan var 22 år, den äldsta 53 år - medelålder 30 år.
Den yngsta mannen var 22 år, den äldsta 50 år - medelålder 32 år.

Etnisk bakgrund

Av de 54 personer som deltog i studien var 45 (83%) födda i Sverige och 9 (17%) i andra länder. De som var födda utomlands kom från: Danmark, f.d. Jugoslavien, Spanien, Tunisien, Liberia, Brasilien, Chile och Korea. Alla utom en hade bott i Sverige i minst 15 år. Ingen hade språkproblem, samtliga talade svenska väl förutom en nyanländ som kunde engelska väl. Några av de som var födda utomlands hade hört om metoden i sitt hemland, t.ex. i Brasilien och i Väst-Afrika, för de svenskfödda var det ny kunskap.

Familjeförhållanden - antal barn

I studien ingår par utan barn och par med barn, ett eller flera.

13 par hade inga barn alls - 43 %

17 par hade barn - 57%

Av dem som hade barn hade elva par ett barn, fyra par hade två barn och ett par hade tre barn. Ett par hade inga gemensamma barn, men båda parter hade flera barn i tidigare förhållanden.

Utbildning

Utbildningsnivån var påfallande hög. Sjuttio procent av alla deltagare hade genomgången högskoleutbildning, tjugosex procent hade genomgått gymnasiet, endast fyra procent hade enbart genomgått grundskola.

Utbildning	Totalt, n=54		Kvinnor, n=30		Män, n=24	
	antal	(%)	antal	(%)	antal	(%)
Grundskola	2	(4)	0		2	(8)
Gymnasium	14	(26)	9	(30)	5	(21)
Högskola/universitet	38	(70)	21	(70)	17	(71)

Information om Billingsmetoden

Eftersom Billingsmetoden är relativt okänd var det intressant att ta reda på hur man fått information om metoden. Flera olika svarsalternativ var möjliga. Svaren fördelade sig på följande sätt:

Informationskälla	Totalt, n=54		Kvinnor, n=30		Män, n=24	
	antal	(%)	antal	(%)	antal	(%)
Info på MVC/eller gynekolog	26	(48)	15	(50)	11	(45)
Hört av vänner	19	(35)	12	(40)	7	(29)
Läst om metoden	13	(28)	6	(20)	7	(29)
Annat sätt	7	(13)	2	(6)	5	(20)

De som hade angett ”Annat sätt” hade fått information av sin partner eller genom katolska kyrkans äktenskapsskola.

Orsaker till att man använder Billingsmetoden

I Sverige finns ett stort utbud av preventivmedel för kvinnor, dock inte för män. Vad är då anledningen till att man slutar använda konventionella preventivmedel och vänder sig till de naturliga? Vad ser man för vinster? Hur upplever män och kvinnor metoden?

Sex månader efter avslutad handledning angav 16 av 30 kvinnor att de använde sig av Billingsmetoden. Orsakerna enligt fasta svarsalternativ angavs. Se nedanstående tabell.

Aderton månader efter avslutad handledning återkom svar från 22 kvinnor. Åtta kvinnor svarade ej vilket gör ett bortfall på 27%. Nio av de 22 kvinnorna uppgav att de använde Billingsmetoden och uppgav orsak enligt nedanstående tabell. Flera svarsalternativ var möjliga.

Orsaker till att man använder Billingsmetoden Kvinnor	Efter 6 månader (n=16)	Efter 18 månader (n=9)
Slipper äta hormoner, slipper konstgjorda metoder	13	8
Litar på metoden för att ej bli gravid	12	2
Biverkningsfri	12	5
Vill lära känna den naturliga menscykeln	10	7
Den påverkar vårt samliv positivt, känner ökad lust	6	1
Låg kostnad	0	2
Övrigt*	1	0

*Övrigt förtydligades av svaranden med religiösa skäl.

Bland 16 kvinnor som använde sig av metoden efter **6 månader** besvarades enkäten av 14 av deras män. När frågeformulären sändes ut **18 månader** efter avslutad handledning till de 24 män som från början ingick i studien, återkom svar från 19 män. Fem män svarade ej. Av dessa 19 män angav 12 att de använde Billingsmetoden och uppgav orsak enligt nedanstående tabell. Flera svarsalternativ var möjliga.

Orsak till att man använder Billingsmetoden Män	Efter 6 månader (n=14)	Efter 18 månader (n=12)
Partnern slipper hormoner, slipper konstgjorda metoder	6	5
Litar på metoden för att ej bli gravid	6	4
Den påverkar vårt samliv positivt, känner ökad lust	5	1
Biverkningsfri	3	2
Partnern vill lära känna den naturliga menscykeln	1	0
Låg kostnad	0	1
Övrigt*	3	0
Ej svar	2	0

*förtydligt av svaranden med religiösa skäl, att kvinnan ej tolererar andra preventivmedel eller att det är kvinnans önskemål.

Orsaker till att man inte använder Billingsmetoden

Av de 30 par som initialt använde Billingsmetoden hade 14 par slutat med den när de **6 månader** efter avslutad handledning fick besvara frågeformuläret. Dessa 14 kvinnor och 10 av deras män som också besvarade enkäten angav orsaker till att man slutat med metoden enligt fasta svarsalternativ. Se nedanstående tabell. När frågeformuläret sändes ut **18 månader** efter avslutad handledning återkom svar från 22 kvinnor och 19 av deras män. Åtta kvinnor och fem män avstod från att svara. Bortfallsfrekvensen var 26%. Aderton månader efter avslutad handledning var det 13 kvinnor av 22 och 12 män av 19 som inte använde metoden. De par som uppger att de blev oönskat gravida avser samma graviditet som efter sex månaders uppföljning. Flera svarsalternativ var möjliga.

Orsaker till att man inte använder Billingsmetoden

6 månader

18 månader

	Kvinnor n=14	Män n=10	Kvinnor n=13	Män N=12
Ville bli gravid	7	7	9	8
Blev oönskat gravid	3	2	1	1
Har inget förhållande nu	2	1	1	1
Svårt att hinna göra sekretobservationer svårt att notera det fruktsamma sekretet	0	0	0	0
Metoden passade ej vårt förhållande, blev för långa perioder av avhållsamhet.	2	2	1	2
Vi litade ej på metoden	1	0	1	0
Övrigt	1	0	1	0

Under övrigt efter 6 månader uppgav en kvinna att hon ville testa p-piller igen och se hur det utföll. Under övrigt efter 18 månader uppgav en kvinna att hon kommit in i klimakteriet och slutat med metoden av den anledningen.

Metodens säkerhet

För att få reda på metodens säkerhet var det viktigt att ställa frågan:

Använder/använde du enbart Billingsmetoden eller kombinerar/kombinerade du den med andra metoder, kondom eller avbrutet samlag?

Efter 6 månader

12 par – 40 % - använde enbart Billingsmetoden

18 par – 60% kombinerade den med andra metoder.

Efter 18 månader

9 par – 40% använde enbart Billingsmetoden

13 par- 60% kombinerade den med andra metoder

Hur många av dessa blev oönskat gravida?

Efter 6 månader

Av de 12 par som enbart använde Billingsmetoden och följde reglerna blev ingen gravid. Av de 18 par som kombinerade den med andra metoder eller ej följde reglerna blev tre par gravida. Ingen av dem avbröt graviditeten.

Efter 18 månader

Inga nya graviditeter hade inträffat bland dem som fortsatte att använda metoden.

Vi skall nu närmare se på den gruppen som blev oönskat gravida. Det var tre kvinnor som blev oönskat gravida. Både kvinnorna och männen fick svara på frågan

Du som blev oönskat gravid – vet du varför?

Flera svarsalternativ var möjliga.

5 personer, 3 kvinnor och 2 män besvarade frågan, en man avstod.

Två av paren hade ett barn förut och ville småningom ha ett andra barn.

Det ena paret uppger att de medvetet gjorde avsteg från reglerna för Billingsmetoden. Det andra paret uppger att de inte vet hur de hade kunnat bli gravida. Kvinnan menar att hon följde reglerna för Billingsmetoden, men ändå blev gravid. Mannen anger i sitt frågeformulär att han kombinerade Billingsmetoden med kondom eller avbrutet samlag under dagar med fruktsamt sekret. Dessa båda graviditeter kan klassas som användarfel. Man har inte följt reglerna för Billingsmetoden och därmed var det inget metodfel.

Den tredje graviditeten inträffade hos en kvinna som inte hade barn förut. Hon uppger att hon blev gravid på grund av att hon hade svårt att tolka sekretet. Hon upplevde dessutom att hon inte fått information om att hon under dagar av stress kunde få två perioder med fruktsamt sekret. Den graviditeten var instruktionsrelaterad.

Fortsättningsfrekvens – ”compliance”

De 30 kvinnor som från studiens början använde Billingsmetoden tillfrågades 6 månader efter avslutad handledning hur länge de använt metoden. Medeltalet blev 8,5 månader.

De 22 kvinnor som svarade på frågeformuläret 18 månader efter avslutad handledning hade använt metoden i medeltal 15 månader.

Handledning

Handledning i Billingsmetoden är av stor betydelse för att paren skall lyckas med denna preventivmetod. För att få en uppfattning om hur paren upplevt handledningen på barnmorskemottagningen ställdes en del frågor kring handledningen och informationsmaterialet.

Handledningen på barnmorskemottagningen

I genomsnitt kom paren 3,4 gånger för handledning. När de upplevde att de kunde metoden och inte längre behövde handledning, avslutades kontakten. Paren fick information om att de vid behov kunde ta kontakt igen.

Alla 54 i studien tillfrågades hur de upplevt handledningens längd. Sammanlagt svarade 52 personer. Två avstod från att svara.

De allra flesta, 92% av de tillfrågade ansåg att handledningen varit tillräckligt lång.

Av de nio personer som kommenterat handledningen framhöll sju att man fått professionell och tillfredsställande handledning och fått god kroppskunskap. Någon tyckte att sekretkartorna var otydliga.

Informationsmaterialet – Bohusmaterialet

Den handledningsbok som paren erhållit, har utarbetats av två barnmorskor som arbetade på Barnmorskemottagningarna i Tjörn och Stenungssund år 1992. Den tar upp grundläggande fakta om kvinnans och mannens anatomi och fysiologi när det gäller reproduktionen samt informerar om Billingsmetoden.

För att få en uppfattning om hur man uppfattat denna skriftliga information ställdes frågan: Vad tyckte du om handledningsboken?

Vad tyckte du om handledningsboken (enkätsvar efter 6 månader)	Alla		Kvinnor		Män	
	antal	(%)	antal	%	antal	%
Mycket bra	8	(15)	7	(23)	1	(4)
Ganska bra	27	(50)	15	(50)	12	(50)
Varken bra eller dåligt	3	(5)	1	(3)	2	(8)
Ganska dåligt	0		0		0	
Mycket dåligt	1	(2)	1	(3)	0	
Inget svar	15	(28)	6	(20)	9	(38)
Totalt	54	100%	30	100%	24	100%

Vad tyckte du om handledningsboken? (enkätsvar efter 18 månader)	Alla		Kvinnor		Män	
	antal	(%)	antal	(%)	antal	(%)
Mycket bra	10	(24)	5	(23)	5	(26)
Ganska bra	19	(46)	12	(54)	7	(37)
Varken bra eller dåligt	6	(15)	1	(5)	5	(26)
Ganska dåligt	0		0	0	0	
Mycket dåligt	0		0		0	
Inget svar	6	(15)	4	(18)	2	(11)
Totalt	41	100%	22	100%	19	100%

Av tabellen framgår att majoriteten av paren var nöjda med handledningsboken.

Elva personer valde att också skriva ner några egna kommentarer 6 månader efter avslutad handledning:

Har ej läst boken	6
Handledningen tillräcklig, använde ej boken	2
Svårtydda instruktioner på informationsmaterialet	1
Boken för lång	1
Färgfotona som visades under handledningen skulle varit med	1

Fem personer skrev ner egna kommentarer 18 månader efter avslutad handledning:

Det var så länge sen, svårt att bedöma i efterhand	2
Svårtydda instruktioner på sekretkartan	1
Färgfotona som visades under handledningen skulle ha varit med	1
Bra att bli medveten om exaktheten kring ägglossningen	1

På frågeformulärets sista sida fanns följande rubrik:

Har du några andra synpunkter är du välkommen att lämna dessa här.

Tjugo personer har lämnat personliga kommentarer. De finns med på bilaga 4.

4. Diskussion

Den studie som genomförts på barnmorskemottagningen i Olskroken, Göteborg är den första i sitt slag i Sverige. Den är barnmorskeledd och gjord inom preventivmedelsmottagningens ram. Under den tvåårsperiod som studien omfattar har fokus lagts på hur kvinnor och män upplever handledning och tillämpning av Billingsmetoden.

Studien visar att de som valt att prova metoden ser många fördelar med densamma. Dock har många av olika skäl slutat med metoden under studiens gång. Nästan två tredjedelar slutade för att de ville bli gravida eller inte hade något förhållande. Tre kvinnor blev gravida då de använde metoden. Det förklaras av användarfel och inte av metodfel. Motivationen kan ha varit låg eller så har man haft svårigheter att uppfylla de åtaganden som metoden kräver.

Studien visar att tre fjärdedelar av kvinnorna angav som en av ibland flera orsaker till att använda Billingsmetoden att den var fri från tillförda hormoner, fri från biverkningar och att man litade på metoden för att ej bli gravid. Kvinnorna ombads inte rangordna vad de upplevde var viktigast. De fick ange flera olika svarsalternativ. En tredjedel av både kvinnor och män upplevde att metoden påverkade samlivet positivt. Två par slutade använda metoden på grund av för långa avhållsamhetsperioder. Sextio procent av paren kombinerade metoden med kondom eller avbrutet samlag. Endast 40% av de som använde sig av Billingsmetoden, använde den på ett strikt och ändamålsenligt sätt.

Studiens styrka ligger i att den har kartlagt dessa pars upplevelser av metoden. Det hade dock varit av intresse att ha ett särskilt frågeformulär för männen där deras åsikter tydligare framkommit. Studien är liten jämfört med internationella studier varför man inte kan dra vittgående slutsatser när det gäller säkerhet och följsamhet. Några hade svårt att riktigt anpassa sig till metoden men ingen som strikt följde reglerna för Billingsmetoden blev gravid.

Informationsvägar

Metoden som sådan är inte välkänd bland allmänheten, men vetskap om metoden är god bland barnmorskor i Göteborg. Femtio procent av kvinnorna och 45% av männen hade fått information om metoden via MVC eller av gynekolog. Det hade varit av intresse att dela upp MVC /gynekolog i två svarsalternativ, men det gjordes inte. Av journalanteckningar framgår dock att många fått information av sin barnmorska i samband med preventivmedelsbesök eller i samband med efterkontroll efter förlossningen. Att man hört om metoden av vänner kom på andra plats, därnäst att man läst om metoden. Sedan studien gjordes finns en Hemsida om Naturlig Familjeplanering på internet, (www.familjeplanering.com) Antalet besökare har ökat till 3000– 3500 per månad. När enkäten planerades var informationen på Internet ej av stor omfattning. Gjordes en studie i dag borde ”läst om metoden på Internet” varit med som svarsalternativ.

Deltagarnas ålder

Medelåldern bland kvinnorna var 30 år, bland männen 32 år. Inga tonåringar sökte för handledning. Billingsmetoden förutsätter ett fast parförhållande där paret kan samtala med varandra och har tillit till varandra.

Deltagarnas utbildningsnivå

Utbildningsnivån bland dem som ingick i studien var hög. Sjuttio procent var högskoleutbildade, resten hade gymnasieutbildning förutom två män som hade grundskola. Man kan tro att detta har varit positivt för undervisningen. Denna studie kan ej ge svar på den frågan eftersom gruppen var så homogen. Det kan vara av intresse att hänvisa till erfarenheter från studien i Shanghai, Kina. Den visar att de som hade genomgått högskola hade svårare att ta till sig undervisningen än de som hade lägre skolgång eller var illitterata. De högskoleutbildade tyckte att metoden verkade enkel och lätt att behärska så de fäste inte så stor uppmärksamhet på handledarens instruktioner och följde inte reglerna strikt. Konsekvensen blev att i den gruppen fanns de flesta användarrelaterade graviditeterna. De illitterata kvinnorna var i allmänhet mycket uppmärksamma på handledarens instruktioner, följde reglerna strikt varför det blev mycket få graviditeter i den gruppen. Den kinesiska studien betonar att speciell uppmärksamhet skall ägnas åt akademiker under inläringstiden.

Den praktiska handledningen och handledningsmaterialet.

Det bästa sättet att lära sig Billingsmetoden är att få information och samtal med en utbildad handledare. Nitiotvå procent av paret upplevde att handledningen hade varit tillräckligt lång. Den handledningsbok som användes, det s.k. Bohusmaterialet fick paret med sig hem efter det första handledningstillfället. Den fick omdömet ”mycket bra” eller ”ganska bra” i 73% av fallen när det gällde kvinnorna och i 54% av fallen när det gällde männen. Parens synpunkter på tydlighet när det gäller sekretkartor är värdefulla inför framtida förbättringsarbete.

Tidigare preventivmedelsanvändning

Det hade varit intressant om frågeformuläret som sändes ut även hade kartlagt kvinnans tidigare preventivmedelsanvändning och eventuella besvär som var kopplade till den. Det gjordes tyvärr inte. Vid genomgång av kvinnornas preventivmedelsjournaler och den anamnes som upptogs i samband med första informationstillfället om NFP, framgår allas tidigare preventivmedelsanvändning och eventuella biverkningar. Den genomgången visar, att alla kvinnor utom en hade använt eller prövat använda p-piller. Hälften av dem hade upplevt biverkningar med depressionsliknande symptom, humörsvängningar, minskad sexuell lust, känsl bortfall och en hade fått lungemboli. Det fanns alltså en hög överrepresentation av tidigare biverkningar i gruppen som studerades och det förefaller alltså som att NFP just attraherar par som haft svårigheter att hitta andra metoder som passar dem.

Upplevelser av metoden

När kvinnorna sex månader efter avslutad handledning svarade på frågan varför man använder Billingsmetoden svarade drygt tre fjärdedelar av kvinnorna att en av orsakerna var att de slapp äta hormoner. I de speciella kommentarer man fick ange på svarsblanketten, skriver en kvinna: ”Jag har innan prövat olika preventivmedel som p-piller och kondom, men inte trivts med dessa onaturliga medel som skydd. Jag hoppas att denna metod blir mer känd för andra som är trötta på onaturliga medel som skydd.” Tre fjärdedelar av kvinnorna angav som en av orsakerna till att de använde metoden, att de litade på metoden för att ej bli gravida. En 29-årig kvinna skrev i sina kommentarer av metoden: ”Det är en bra metod för att i nuläget slippa bli gravid. Den lär mig mer om mitt sekret och min menstruationscykel som är bra också den dagen jag vill bli gravid.” Även tre fjärdedelar av kvinnorna svarade att de använde metoden därför att den var fri från biverkningar. En 22-åring som drabbats av blodpropp skriver: ”P-piller innebar för mig ett risktagande med livshotande biverkningar som följd. Jag skulle önska att varje kvinna som går till Ungdomsmottagning/MVC blev informerad om denna metod så att man får ett val.” Över hälften av kvinnorna använde metoden för att de vill lära känna den naturliga menstruationscykeln.

En tredjedel av kvinnorna angav att de upplevde att metoden påverkade deras samliv positivt och att de upplevde ökad lust och därmed förhöjd livskvalitet.

”Billingsmetoden har förändrat mitt liv eftersom mitt samliv nu fungerar igen”, skriver en 22-årig kvinna. En kvinna och hennes partner angav att de använde metoden av religiösa skäl. Även om det endast gäller två personer, är det viktigt att det finns en metod som inte skapar konflikt för någons trosuppfattning.

Kvinnors och mäns svar skiljer sig från varandra. Dubbelt så många kvinnor som män har angivit nedanstående tre skäl för att man valt metoden, nämligen att slippa använda hormoner, att metoden är biverkningsfri och att man litar på metoden för att ej bli gravid. Det var samma frågeformulär för både män och kvinnor.

Frågeformuläret var ställt ur ett kvinnligt perspektiv, varför det inte var lika lätt för männen att besvara frågorna. Troligen hade det varit bättre att ha olika frågeformulär för män och kvinnor. Den fråga där både kvinnor och män svarar lika är att samlivet påverkas positivt och att man känner ökad lust när man använder metoden. Drygt en tredjedel av kvinnorna och männen uppger detta. Den här frågan hade varit intressant att fördjupa sig i. Billingsmetoden förutsätter att både mannen och kvinnan är delaktiga i familjeplaneringen, att man samtalar med varandra, att man lyssnar till varandras behov av närhet och lust och att man kan hantera perioderna av avhållsamhet. Metoden kan förbättra ett bra parförhållande, men den kan inte reparera ett dåligt. En framtida kvalitativ studie skulle kunna ge fördjupad information om hur Billingsmetoden påverkar parförhållandet..

Det fanns även par som upplevde att metoden inte passade deras förhållande. På frågan varför man slutat använda Billingsmetoden svarade två par av fjorton tillfrågade, att det blev för långa perioder av avhållsamhet, att metoden inte passade i deras förhållande. En 28-årig kvinna skriver: Jag upplever ofta att jag har som mest lust under den fertila perioden och vi tycker att det är svårt att vara avhållsamma för långa perioder. En 30-årig kvinna uppger att hon hade svårt att tolka sekretet. Hon skrev under speciella kommentarer: ”Ibland är det väldigt svårt att avgöra sekretet åtminstone för mig personligen. Därför blir känslan att metoden är svår att lita på”.

Svårighet att tolka sekretet kan vara en källa till problem för användaren. Rekommendationen är, att inte använda metoden innan man kan tolka sekretet. Sekretet kan påverkas av preventivmedel, andra läkemedel, stress och olika miljöfaktorer. Erik Odeblad ägnar sig speciellt åt forskning när det gäller dessa faktorerers inverkan på cervixsekretet. På svarsblanketten där man kunde ange speciella kommentarer har männen inte skrivit lika mycket som kvinnorna. Endast fem män har uttalat sig, fyra med positiva omdömen, en med kommentaren att det varit bättre med olika frågeformulär för män och kvinnor.

När kvinnorna 18 månader efter avslutad handledning svarade på varför de använde metoden hade svaren avsevärt förändrats på en fråga: Litar på metoden för att ej bli gravid. . Det var endast en fjärdedel av kvinnorna som angav det som en av orsakerna till att de använde metoden jämfört med tre fjärdedelar av kvinnorna efter sex månaders användning. Efter 18 månaders användning fick metodens säkerhet ej längre lika många svar som den fick efter 6 månaders användning. Vad detta betyder ger studien inte svar på eftersom kvinnorna inte ombetts rangordna sina svar. De övriga orsakerna till att man använde metoden, slippa äta hormoner, känna den naturliga menstruationscykeln och frihet från biverkningar fick i stort sett lika många svar efter sex och aderton månaders användning.

Säkerhet och följsamhet

I denna studie valde 30 kvinnor/par som fått information om Billingsmetoden i antikonceptionssyfte att fullfölja handledningen. Sex månader efter avslutad handledning angav 16 kvinnor/par att de använde sig av metoden. Fjorton kvinnor hade slutat använda metoden, sju hade slutat på grund av graviditetetsönskan, tre hade blivit oplanerat gravida, två hade inget förhållande och två var missnöjda med metoden på grund av för långa avhållsperioder. Ingen av de tre kvinnorna som blev gravida avbröt graviditeten. De upplevde inte graviditeten som något trauma utan anpassade sig till situationen. När frågeformuläret sändes ut aderton månader efter avslutad handledning återkom svar från 22 kvinnor och 19 av deras män. Nio kvinnor/par svarade att de använde metoden. Tretton kvinnor hade slutat använda den, nio av dessa hade slutat på grund av att de ville bli gravida. Av de fyra återstående hade en blivit ofrivilligt gravid under de första sex månadernas användning, en hade slutat för att hon inte litade på metoden, en för att det inte passade deras förhållande och en för att förhållandet hade upphört.

Billingsmetodens säkerhet och följsamhet som preventivmetod finns dokumenterad i många och stora studier som gjorts internationellt. I denna studie, som är begränsad när det gäller antalet par, visade sig säkerheten hög bland de par som använt metoden rätt. Bland dem som enbart använt Billingsmetoden och hållit sig till reglerna blev ingen gravid. Tre kvinnor blev gravida mer eller mindre ofrivilligt. Det ena paret uppgav att de medvetet gjorde avsteg för reglerna för Billingsmetoden, det andra att de kombinerade Billingsmetoden med kondom/avbrutet samlag, Den tredje kvinnan lärde metoden ensam och hade inte uppfattat instruktionerna rätt samt hade svårt att tolka sekretet. Hennes svårighet att tolka sekretet kunde bero på att hon den månaden upplevde mycket stress på grund av studier. Hon var även en av de få kvinnor som kom ensam för handledning. Hon levde i ett stabilt parförhållande, men mannen kunde inte delta i handledningen. Denna graviditet berodde på bristande instruktion samt svårighet att tolka sekretet. Kan man inte tolka sekretet, skall man ej

använda metoden innan man är säker. Anmärkningsvärt är att när de 30 kvinnor som deltog i studien fick frågan: Använde du enbart Billingsmetoden? var det endast 12 kvinnor, 40% som svarade ja, de övriga 18 kvinnorna, 60% kombinerade den med kondom eller använde coitus interruptus. Alla hade vid handledningen fått information, att säkerheten enbart gäller om de strikt höll sig till metoden. De hade också fått information att det var de själva som fick ta ansvar för sin fertilitet och först när de tydligt sett sitt sekretmönster och förstod reglerna börja tillämpa den. De hade även fått information, att använde de kondom var det kondom de använde och inte Billingsmetoden. Använde de avbrutet samlag var det den metoden och inte Billingsmetoden. Det var givetvis upp till paret att bedöma vilken metod de ville använda. Det är lätt att dra slutsatsen att Billingsmetoden inte är så lättillgänglig. Den omfattar många rekommendationer och regler. Det var två par som hade slutat använda metoden eftersom den inte passade deras förhållande, det blev för långa perioder med avhållsamhet. Men de 18 kvinnor som uppger att de kombinerar den med kondom eller coitus interruptus visar ju också att de finner avhållsperioderna oacceptabelt långa.

Denna studie visar att bland dem som höll sig strikt till Billingsmetoden och följde reglerna inträffade ingen graviditet. Bland dem som gjorde avsteg från reglerna, misstolkade sekretet eller kombinerade med andra metoder blev tre gravida.

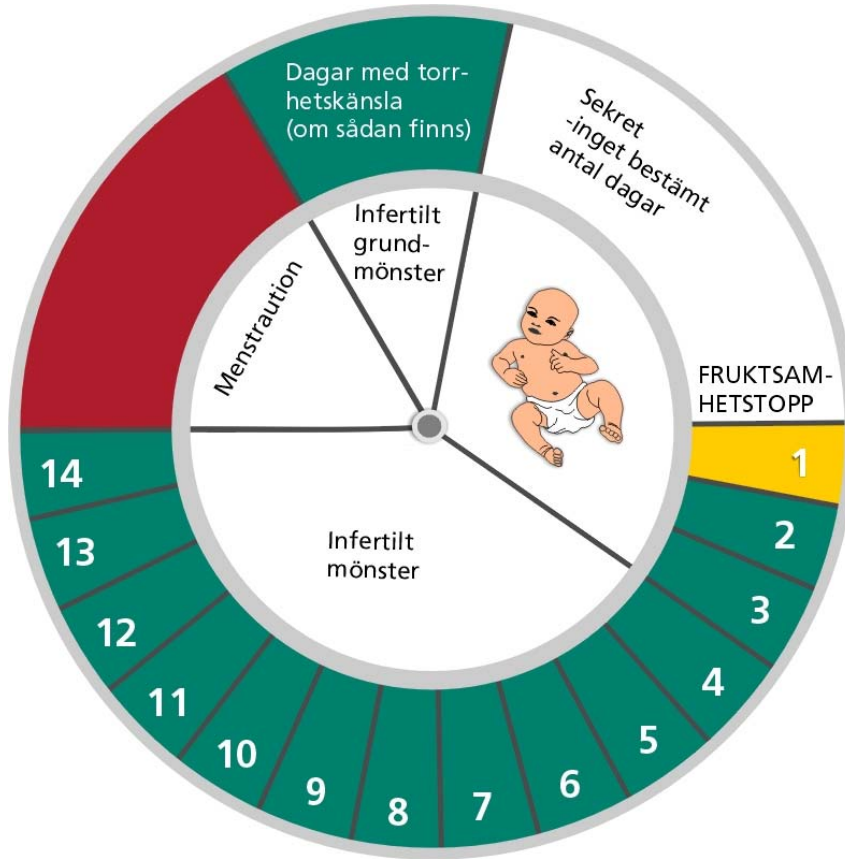
Fortsättningsfrekvens

Studien visa även att det var svårt att göra någon längre uppföljning av paren som använder Billingsmetoden i antikonceptionssyfte. När uppföljningen gjordes 18 månader efter avslutad handledning hade paren ändrat uppfattning när det gällde att undvika graviditet. Av de 22 kvinnorna som svarade var det nio som använde metoden och tretton som inte använde den. Av dessa tretton är det intressant att se på anledningen att de inte använde den. Nio ville bli gravida, en som inte hade något förhållande, en hade kommit in i klimakteriet. Elva av tretton hade slutat av naturliga skäl. De två återstående slutade för att de inte var nöjda med metoden... Det ena paret upplevde att det blev för långa perioder av avhållsamhet, det andra paret blev gravida under de sex första månadernas användning och litade ej på metoden.

Effekt på parförhållandet

Av de par som använde Billingsmetoden upplevde över en tredjedel av både män och kvinnor att metoden hade en positiv effekt på deras parförhållande. Eftersom metoden förutsätter att man samtalar med varandra om förväntningar, om känslor, om lust och om avhållsamhet skapar samtalen och dialogen mellan paret grogrund för förståelse. Får man ett förbättrat förhållande kan det leda till att man vågar satsa på förhållandet och bli gravid. Det skulle vara intressant att följa upp de par som valde att bli gravida och få veta vilken preventivmetod de valde efter avslutad graviditet.

Bilaga 1 – Färgkoder och sekretkarta



Färgkoder

- Rött = blödning
- Grönt = ofruktamt mönster utan sekretion
- Gult = ofruktamt mönster med sekretion
- Vitt = sekret som anger möjlig fruktksamhet
- X = fruktksamhetstopp

Dagar markerade med 1 2 3 kan vara fruktsamma

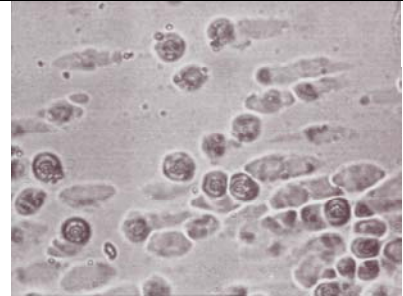
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
												X	1	2	3													

Bilaga 2: Olika typer av cervixsekret, illustration av cervixkanal

Bilder av intorkat cervixsekret på obektglas. Bilderna publiceras med tillstånd av professor emeritus Erik Odeblad, Umeå universitet.

G-sekretet - även kallat grindsekret. Är visköst, segt, vitt och klabbigt, innehåller mycket celler. Ger känsla av torrhet. Är tjockt och ogenomträngligt för spermier.

G-sekretet är fotograferat i högre förstoring (750X) än de andra (180X) för att visa cellerna i G-sekretet bättre.



L-sekretet – även kallat låsningssekret. Är "halv-visköst", lättare deformerbart och innehåller ett fåtal celler. Palmblads- eller ormbunksliknande kristaller (arborisation). Känns vått och klabbigt. Har till uppgift att fånga in defekta spermier och att stötta det spermieledande sekretet.



S-sekretet – även kallat spermieledande sekret. Är mycket tunt, har låg viskositet, är ibland nästan vattnigt., innehåller endast ett fåtal celler. Känns vått, halkigt och smörjande. Består av raka, tunna kristallnålar. Sekretets uppgift är att transportera spermier. I S-sekretets kryptor kan spermier överleva upp till tre dygn, ibland längre beroende på spermiekvaliteten.



P2- sekretet – även kallat peak-day sekretet eftersom det är vanligast förekommande på peak-day, men kan finnas 4-6 dagar före ovulationen. Det har till uppgift att lösa upp slemproppen av G-sekretet.



P6-sekretet finns i översta delen av cervixkanalen där det finns ett tiotal-trettiotal skivor av P-sekret. Spermier passerar troligen mellan P6 skivorna och om de har bra kvalitet släpps de fram till inre modermunnen, annars fastnar de mellan P6-enheterna. P-sekretet känns mycket vått, mycket halkigt och mycket smörjande.



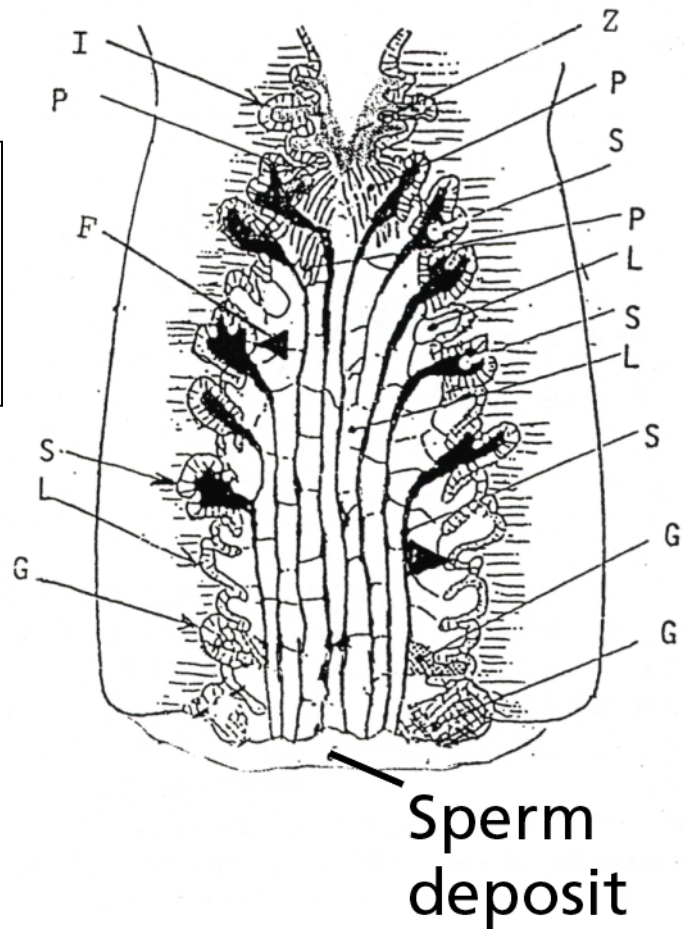
Bild på cervixkanalen med de olika slemproducerande kryptornas läge.

Crypts and glands

Secretions

Cervixkanalen kring ovulationstid

Bilden visar sekretoriska enheter, "kryptor" för P-S-L G-sekretion.



I = istmuskörtlar. Slemplarens struktur är också utritad, och visar hur det tunna S-sekretet rinner i tunna bäckar eller floder neråt mellan rundade lobar av L-sekret. Längst ner finns ett par kryptor, som producerar G-sekret. De flesta G-kryptor är dock inaktiva vid ovulationstid. Från en tänkt spermadepå sker invasion av spermier i strängarna med S-sekret. Från S-kryptorna simmar de mellan skivor med P-sekret.

Källa: Kurskompendium, Föreläsningar om naturlig familjeplanering. Vetenskapliga grunder och praktisk tillämpning av Erik Odeblad. Kap J:1

Frågeformulär till par som fått handledning i Billingsmetoden

PREVENTIVMOTTAGNINGEN OLSKROKEN

Frågorna besvaras med ett "kryss" för det svarsalternativ Du instämmer i. På vissa frågor är det möjligt att lämna flera svar – detta framgår av respektive frågor.

1. Hur fick Du information om Billingsmetoden? (Flera svarsalternativ möjliga)

- ¹ Läst om metoden
- ² Hört av vänner
- ³ Information på MVC/gynekolog
- ⁴ Annat sätt

2. Använder Du Billingsmetoden nu?

- ¹ Ja
- ² Nej (gå vidare till fråga 4)

3. Varför använder Du Billingsmetoden?

(Flera svarsalternativ möjliga)

- ¹ Vill kunna känna min naturliga cykel
- ² Den påverkar vårt samliv positivt
- ³ Känner ökad lust
- ⁴ Litar på metoden för att ej bli gravid
- ⁵ Slipper äta hormoner
- ⁶ Slipper konstgjorda metoder
- ⁷ Biverkningsfri
- ⁸ Låg kostnad
- ⁹ Övrigt

Barnmorskemottagningen
Olskroken

4. Varför använde Du Billingsmetoden?

(Flera svarsalternativ möjliga)

- 1 Ville kunna känna min naturliga cykel
- 2 Den påverkade vårt samliv positivt
- 3 Kände ökad lust
- 4 Litade på metoden för att ej bli gravid
- 5 Slapp äta hormoner
- 6 Slapp konstgjorda metoder
- 7 Biverkningsfritt
- 8 Låg kostnad
- 9 Övrigt

5. Använder/använde Du enbart Billingsmetoden?

- 1 Ja
- 2 Nej

6. Kombinerar/kombinerade Du den med andra metoder, t ex kondom, avbrutet samlag?

- 1 Ja
- 2 Nej

7. Hur länge har Du använt Billingsmetoden?

..... Antal månader

8. Du som inte använder Billingsmetoden, vad är anledningen till att Du slutade? (Flera svarsalternativ möjliga)

- 1 Ville bli gravid
- 2 Blev oönskat gravid
- 3 Har inget förhållande nu
- 4 Hade svårt att hinna göra sekretobservationer
- 5 Hade svårt att identifiera det fruktsamma sekretet
- 6 Metoden passade ej vårt förhållande
- 7 Blev för långa perioder av avhållsamhet
- 8 Svårt att vara avhållsam när man har som mest lust
- 9 Vi litade ej på metoden
- 10 Övrigt

9. Du som blev oönskat gravid – vet du varför? (Flera svarsalternativ möjliga)

- 1 Följde ej reglerna
- 2 Bristande kartföring
- 3 Svårt att tolka sekretet
- 4 Glömska
- 5 Vet ej
- 6 Övrigt

10. Var handledningen från barnmorskemottagningen tillräckligt lång?

- ¹
 Ja
- ²
 Nej

11 Skriv gärna egna kommentarer och synpunkter:

.....

.....

12. Har Du andra synpunkter angående handledningen, skriv fritt?

.....

.....

.....

.....

13. Vad tyckte Du om handledningsboken, Bohusmaterialet?

- ¹
 Mycket bra
- ²
 Ganska bra
- ³
 Varken bra eller dåligt
- ⁴
 Ganska dåligt
- ⁵
 Mycket dåligt

14. Skriv gärna egna kommentarer och synpunkter:

.....

.....

.....

.....

15. Är Du man eller kvinna?

- ¹
 Man
- ²
 Kvinna

16. Hur gammal är Du?

..... år

17. Vilken är din högsta utbildning?

- ¹
 Grundskola
- ²
 Gymnasium
- ³
 Högskola/universitet

18. Vilket är ditt födelseland?

.....

19. Du som är född i annat land än Sverige, hur länge har Du bott här?

..... år

20. Hur många barn har Du?

..... antal barn

Barnmorskemottagningen
Olskroken

21. Har Du några andra synpunkter är Du välkommen att lämna dessa här:

.....

.....

.....

.....

Tack för din medverkan!

Bilaga 4 – Deltagarnas personliga kommentarer

Personliga kommentarer i frågeformuläret

Kvinna 22 år

Billingsmetoden har förändrat mitt liv eftersom mitt samliv nu fungerar igen. P-piller innebar ett risktagande med livshotande biverkningar som följd. Jag skulle önska att varje kvinna som går till Ungdomsmottagning/MVC blev informerad om denna metod så att man får ett val i stället för att det är som nu, att p-piller är det självklara förstahands alternativet. Min barnmorska/handledare har varit suverän och gett både mig och min sambo suverän information och handledning.

Kvinna, 24 år

Provade att äta en ny sorts p-piller (Exlutena) i drygt 2,5 månader innan mina besvär som jag hade förra gången vid p-piller intag upprepade sig. Slutade dock med en gång att äta p-pillren så nu mår jag fint igen. Så det kan hända att Billingsmetoden blir aktuell att använda igen. Men det skulle visst ta några månader efter avslutad hormonbehandling man kunde göra detta så nu använder vi kondom.

Kvinna, 25 år

Väldigt bra att få lära känna sin kropp på det här sättet, det har varit positivt både för att undvika bli gravid och senare för att lättare bli gravid. Metoden har fungerat väldigt bra för oss och vi kommer att fortsätta använda den både då vi inte vill ha barn samt då vi vill ha barn.

Kvinna 26 år

Lite svårt att komma igång igen med Billingsmetoden efter förlossningen. Fick väldigt bra handledning, professionellt och tryggt.

Kvinna 26 år

Önskat mer ingående information vad som kan påverka ägglossningen. Att det fruktsamma sekretet kan upphöra och sedan komma tillbaka t.ex. vid stress.

Kvinna, 28 år

Det är svårt att hinna med att skriva upp hur sekretet ser ut olika dagar.

Kvinna, 28 år

Vi använder kondom under fertila perioder när vi inte klarar av att vara avhållsamma. Vi är medvetna om risken med det. Jag upplever ofta att jag har som mest lust under den fertila perioden och vi tycker att det är svårt att vara avhållsamma för långa perioder.

Kvinna 29 år

Jag slarvar ganska mycket. Det beror nog på att det inte blir någon katastrof för oss om jag blir gravid.

Kvinna, 29 år

Jag tycker det är en bra metod för att i nuläget slippa bli gravid.

Den lär mig mer om mitt sekret och min cykel som är bra också den dagen jag vill bli gravid.

Bra eftersom jag inte vill äta p-piller eller andra hormoner.

Kvinna 30 år

Ibland är det väldigt svårt att avgöra sekretet åtminstone för mig personligen. Därför blir känslan att metoden är svår att lita på. Har en vän som blev önskat gravid och efter det känns metoden inte speciellt tillförlitlig.

(Denna kvinna kombinerade metoden med kondom, svårare att upptäcka sekretet då.)

Kvinna 30 år

Allt funkar bra med Billingsmetoden nu - fast jag fuskar och inte använder mig av varannan dags regeln. Jag kan nu pricka in precis när min ägglossning är. Allt är också jättebra mellan mig och min sambo och han "hänger med" och engagerar sig i metoden vi använder oss av.

Kvinna 30 år

Jag är väldigt glad över att ha lärt mig metoden. Alla kvinnor borde få ta del av den så att de kan lära känna sina kroppar bättre.

Kvinna 33 år

Jag anser mig väldigt lyckligt unnad att ha fått upplysningen från

Barnmorskemottagningen, Olskroken om Billingsmetoden. Innan hade jag aldrig hört talas om den. Jag har innan provat olika preventivmedel som p-piller, kondom, ej spiral, men inte trivts med dess naturliga medel.

Jag hoppas verkligen att denna metod blir mer känd för andra som är trötta på naturliga medel som skydd. !!!

Man känner sig mer upprymd när man vet att man har kontroll över sin egen kropp själv utan hormoner o

MYCKET POSITIV TILL METODEN !!!

Kvinna 35 år

Jag tycker att metoden är mera lämplig för kvinnor som vill bli gravida.

Kvinna 53 år.

Alla borde få lära sig tolka sin egen kropp såsom Billingsmetoden lär ut.

Den informationen skulle jag önska att min 16 åriga dotter och hennes vänner fick.

Men vårt samhälle är inte särskilt positivt inställt till naturliga metoder och naturliga skeenden i våra kroppar.

Det var bra att bli medveten om exaktheten kring ägglossningen. Nu då jag ej har varken ägglossning eller menstruation, anser jag mig klara mig utan preventivmetod. Men skulle jag få en ägglossning så tror jag att jag känner det i dag.

Man 26 år

Jag är mycket nöjd med metoden.

Man 26 år

Mycket bra att jag som man var med första gången. Fick mycket viktig information (saker jag inte hade en aning om). Metoden har fungerat väldigt bra för oss och vi kommer att använda den både då vi inte vill ha barn och då vi vill ha barn. Tack för att vi fick del av Billingsmetoden och för att det finns så bra handledning att få.

Man 28 år

Det behövs mer information om Billingsmetoden till allmänheten. De flesta känner inte till metoden utan blandar ihop den med "kalendermetoden".

Man 28 år

Jag har tipsat min syster om metoden, och lärt henne hur hon skulle göra. Det fungerade bra. Men en månad hade hon det stressigt och "missade" att kolla sig. Då blev hon gravid. Det gjorde inget då hon hade planerat att försöka få barn, men 10 - 12 månader senare ... Hon är 32 år så det går bra.

Har även talat med mina klasskamrater om detta. Märker då att lugna, stabila tjejer som har "accepterat" sig själva tycker detta verkar bra.

Tjejer som nog inte hittat sig själva ännu har tyckt detta verkat konstigt, onormalt. Hämmade inom området: sin egen kropp.

Kanske vid handledningen av metoden några raka frågor såsom:

- Har du sett dig själv i spegel?
- Trivs du med din kropp?
- Kan du tyda din kropps signaler?
- Om du kan det, lyder du dem då?

Detta tror jag hjälper handledaren att hitta den personliga nivån, om sig själv, på den som blir undervisad lättare.

För vad det handlar om är ju att lära känna sin kropp och trivas med det.

Man 34 år

Det hade varit bättre med olika formulär för män och kvinnor.