

Källor:

Odeblad, E. (1995): *Kurskompendium. Föreläsningar om Naturlig Familjeplanering: Vetenskapliga grunder och praktisk tillämpning*. Institutionen för Medicinsk Fysik, Umeå universitet, Umeå.

Billings, E. L. (2001): *Teaching the Billings Ovulation Method Part 1. The Correlation of Physiological Events of the Female Reproductive Cycle with Observations Made at the Vulva. Third Edition*. The Ovulation Method Research and Reference Centre Australia. (<http://www.woomb.org/bom/lit/teach/index.html>)



Billingsmetoden

Barnlöshet

Billingsmetoden är inte enbart en preventivmetod. Den kan även användas "åt andra hållet" för att uppnå en graviditet. Genom att kvinnan observerar när hon har fruktsamt sekret kan paret få god hjälp att uppnå graviditet.

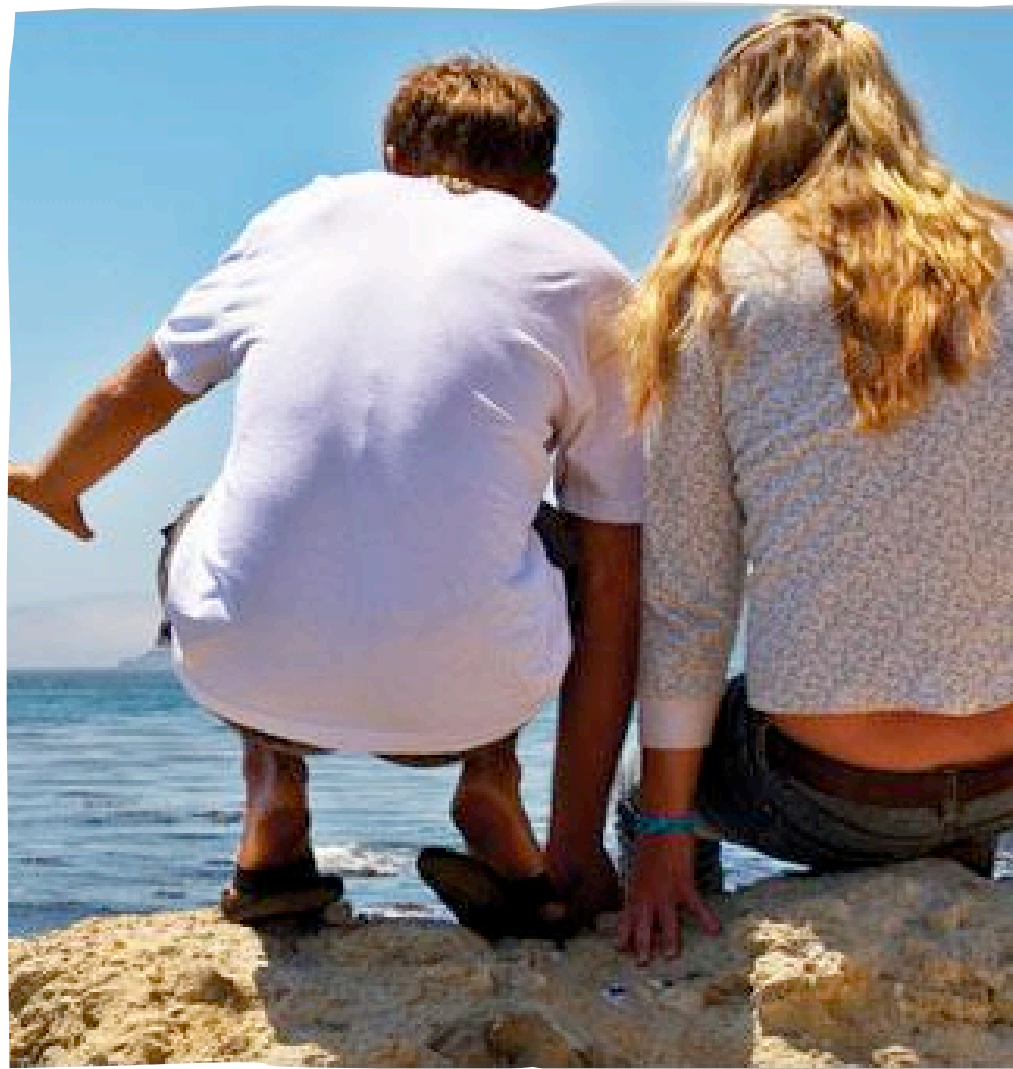
Bakgrund

Billingsmetoden utvecklades av paret Evelyn and John Billings, båda läkare från Melbourne, Australien. De har samarbetat med ett flertal internationellt erkända forskare och med WHO. Sekretets uppbyggnad och egenskaper har kartlagts och förklarats av professor emeritus Erik Odeblad från Umeå universitet, Sverige.

Kontakt

Naturlig Familjeplanering
i Sverige, NFPS
E-post: info@familjeplanering.se
www.familjeplanering.se

En helt naturlig preventivmetod, lika säker som kombinerade p-piller.
Metoden kan även användas "omvänt" för att uppnå graviditet.



Naturlig Familjeplanering

Naturlig Familjeplanering bygger på forskning om de faktorer som styr kvinnans fruktsamhet. Genom att leva i samklang med hennes naturliga fruktsamhetsrytm kan ett par medvetet planera eller undvika graviditet.

Billingsmetoden

Billingsmetoden bygger på många års omfattande klinisk forskning och vetenskapliga studier. Metoden är naturlig och därför helt fri från skadliga biverkningar. Den innebär inget bruk av hormoner eller andra konstgjorda hjälpmedel och kan i många fall avhjälpa barnlöshet. Billingsmetoden kan hjälpa par till en god och harmonisk relation där båda känner ansvar för familjeplaneringen.

Metoden kan användas under alla perioder av kvinnans liv - vid såväl regelbundna som oregelbundna cykler, cykler utan ägglossning, under amningsperioder, som ung kvinna och under övergångsåldern.

Billingsmetoden är miljövänlig. I motsats till hormonella metoder orsakar den inga utsläpp av hormoner (via toaletter och avlopp) som kan påverka djurens reproduktion.

Tecknet för fruktsamhet

En kvinna är fruktsam bara under vissa dagar i varje menscykel. På samma sätt som hon kan se och känna mensblödningens början och slut, kan hon lära sig att känna igen när hennes fruktsamma period börjar och slutar genom att notera hur sekretet som når blygdläpparna förändras under dagarna mellan två blödnings.

När kvinnans fruktsamma period börjar kan hon känna något komma ur slidan. Många kvinnor beskriver det som en våt, halkig, glatt känsla mellan blygdläpparna. Tittar hon efter ser hon en genomskinlig flytning, vilket är tecknet på att en ägglossning snart kommer att inträffa. Flytningen är ett sekret som utsöndras från livmoderhalsen.

Livmoderhalssekretet

Utän livmoderhalssekretet dör spermier snabbt. I sekretet kan de överleva i flera dagar. När ägglossningen sedan sker kan spermier ta sig in i livmodern och vidare till äggledarna där befruktning sker.

Efter att ägglossningen skett slutar sekretet att avsöndras. Kvinnan känner förändringen genom att den glatta, halkiga känslan mellan blygdläpparna försvinner. Om ägget inte befruktas dör det inom 12- 24 timmar.

Säkerhet

Rätt använd är Billingsmetoden mycket säker när den används av par för att undvika graviditet. Flera internationella studier visar att den är lika säker som kombinerade p-piller. (WHO:s studie visade 97 % säkerhet, men flera nyare internationella studier visar på 99% säkerhet.) Förutsättningen är att paret får bra och grundlig handledning och att de är motiverade att följa metodens regler.

Det är viktigt att

- ...paret är motiverat att använda metoden.
- ...de stöttar varandra i ett kärleksfullt samarbete.
- ...de får god handledning och har tillgång till rådgivning under lärotiden.
- ...kvinnan för dagliga anteckningar på en sekretkarta över sina iakttagelser och tolkar dem riktigt.