

## LA REGOLAZIONE NATURALE DELLA FERTILITÀ

### IL METODO BILLINGS

La regolazione naturale della fertilità si fonda sulla possibilità di individuare all'interno del ciclo mestruale i giorni fertili grazie all'osservazione da parte della donna di alcuni segni e sintomi naturali di fertilità. Tale conoscenza può essere utilizzata dalla coppia per ricercare, distanziare o evitare la gravidanza e per monitorare lo stato di salute riproduttivo della donna. Le osservazioni fatte informano la donna su quanto sta avvenendo in lei e l'aiutano a vivere senza ansia la propria fertilità.

#### **Cos'è il metodo Billings?**

È un metodo naturale di regolazione delle nascite che consente alla donna di riconoscere giorno per giorno il suo stato di non-fertilità o di potenziale fertilità attraverso le sensazioni prodotte a livello vulvare dall'assenza o dalla presenza di muco cervicale.

#### **Come si apprende?**

Per imparare correttamente il metodo è necessario che la coppia si rivolga ad un'insegnante diplomata che l'accompagnerà fino all'autonomia di utilizzo dello stesso. L'insegnamento è gratuito.

#### **Quando si può applicare?**

Il metodo, non essendo fondato su calcoli di probabilità, non richiede che i cicli siano regolari, ma può essere applicato in ogni circostanza della vita riproduttiva della donna: cicli regolari/irregolari, ridotta fertilità, allattamento, pre-menopausa, sospensione di contraccettivi orali, stress.

#### **Quali vantaggi offre?**

È semplice da imparare/utilizzare; non richiede utilizzo di farmaci/strumenti; non ha effetti collaterali; non nuoce alla salute; aiuta le coppie con bassa fertilità a conseguire una gravidanza; la responsabilità della regolazione della fertilità è condivisa all'interno della coppia; sono rispettati i ritmi naturali dell'organismo; sicurezza ed efficacia sono dimostrate da studi documentati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.