



不仅是生育

利用比林斯排卵法™，保生殖健康

引言

如果您曾经听说过比林斯排卵法™，您大约认为这是教女性避孕的。该方法确实可以达到避孕效果，并且效果极佳——怀孕率为零到 0.5%。

您可能还知道，比林斯排卵法™ 曾帮助上万受孕困难的女性成功怀孕。该方法在这方面效果也很不错：一项近期实验表明，采用这一方法的成功怀孕率为 78%，低生育力夫妇的成功率为 65%。

但您是否知道，比林斯排卵法™ 还可以帮助您

保卫生殖健康？

比林斯排卵法™ 可以为您提供您需要的信息，不仅仅是调节您的生育，还可以监测您的生殖健康。

比林斯排卵法™

- ✓ 让你掌控自己的身体。它能让你积极地管理自己的生殖健康。
- ✓ 让你以一种很实用的方式理解自己的身体。它教会你识别任何可能需要及早就医的变化。
- ✓ 适合你自身独特的可孕和不可孕形态，这样你就能够判断出正常和异常情况。

这是每名女性都应该掌握的知识。也是您应该掌握的知识。所以，请继续往下读吧！

“比林斯方法将被认为是20世纪医疗史上最重要的发现。”

Thomas W. Hilgers, 妇产科教授, 美国奥马

目录

1: 打起精神……接下来我要说说宫颈粘液!	5
学会识别您的排卵前不孕形态	6
学会识别可孕期开始信号	7
.....	7
2: 识别峰日	8
3: 切实做记录以了解你的独特形态	10
如何做记录	10
4: 了解什么情况对您而言是正常的, 什么是不正常的	11
及早了解, 及早预防!	13
5: 免费赠送	13
6: 现在, 您已经了解	13
7: 参考文献	14



“人体真是太奇妙了，只需要注意身体的不同迹象和症状就能知道自己什么时候生殖力更强，真是不可思议。”

苏珊Susan, 24岁 和 积逊Jason 25岁

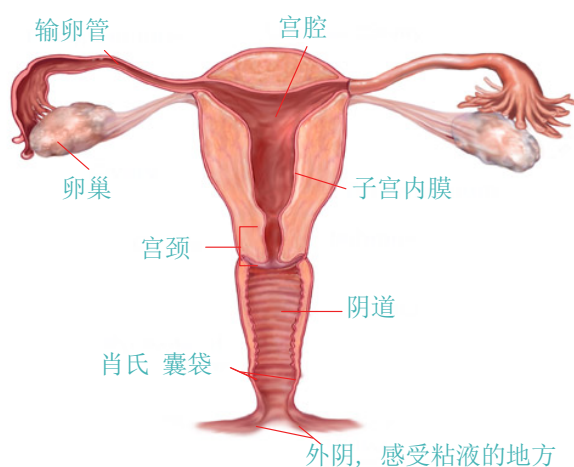
1: 打起精神……接下来我要说说宫颈粘液!

是的，一切都围绕宫颈粘液展开！不知道怎么保卫生殖健康吗？很多人都不知道。近期在澳大利亚的一项研究发现，正确了解身体可孕与不可孕的信号和症状、了解宫颈粘液对于受孕的重要性，以及懂得保卫生殖健康的女性不足 20%。¹

即便如此，您或许已经发现，生理周期中有不同类型的宫颈粘液，但并没有把它当回事。然而，由宫颈细胞在排卵前几天产生的粘液，对于受孕是非常重要的，也是健康的重要信息。阴道口（称为外阴）的粘液的感觉和外观能帮助您确认周期内的可孕期和不可孕期。宫颈粘液还可以帮助您识别独特形态的不规律情况，出现这种情况时，可能需要进一步的调查。

“这看似很明显。我不知道为什么我以前从来没注意这一点。” 琪Kate, 28岁

女性生殖系统



¹ 澳大利亚排卵法研究和参照中心。(2010) 怀孕成果与生育高峰期有关。

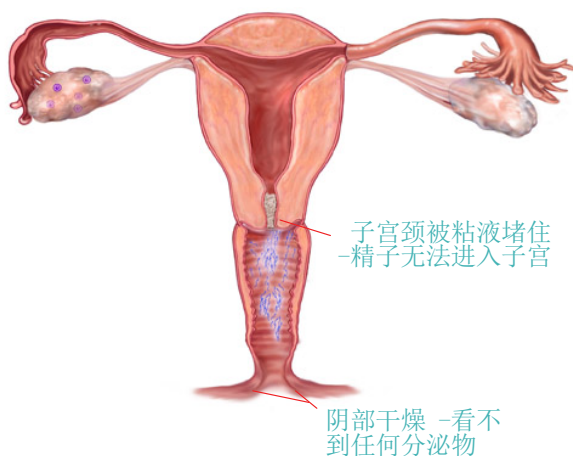
接下来，我们看看一切正常时该方法是如何起作用的……

学会识别您的排卵前不孕形态

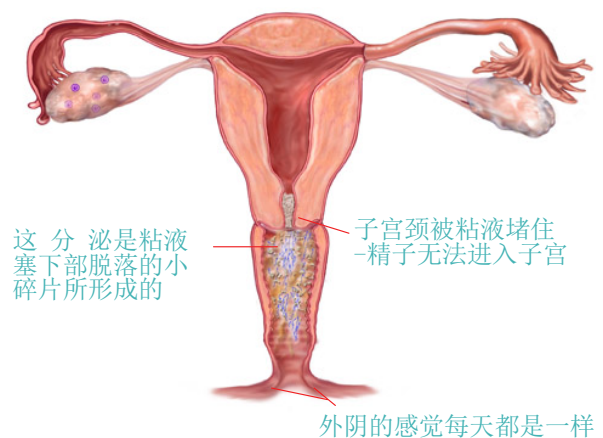
月经过后，激素水平较低。您的宫颈会被厚厚的粘液堵住，阻止精子进入子宫。这意味着您是不可孕。这时候，女性的外阴会比较干燥。我们称之为干燥型基本不孕形态。而其他女性则发现分泌物没有变化，日复一日，分泌物的感觉和外观每天都一样。对于这些女性来说，这同样意味着不孕。我们称之为基本不孕形态的分泌。

“生育力与激素生成的迅速变化相关。一切不变的情况均为不可孕。这是基本不孕形态的基础。”²

基本不孕期形态——干燥



基本不孕期形态——分泌物



² M. Corkill & M. Marshall, (2008, December 19), Natural fertility regulation - the Billings Ovulation Method. *Australian Doctor, How to Treat.*

学会识别可孕期开始信号

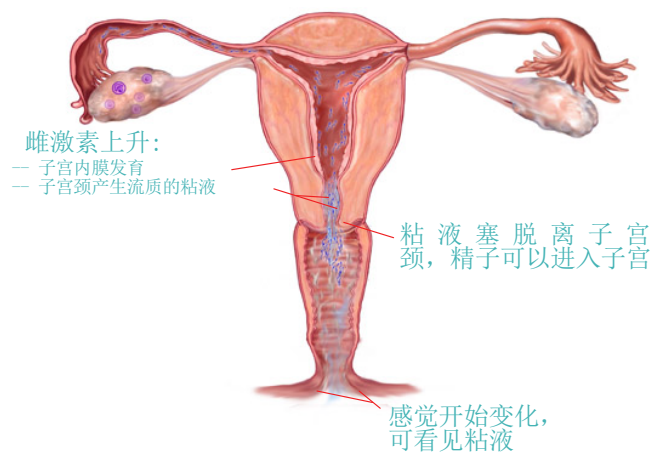
在卵子发育过程中，卵巢开始产生雌激素时，就进入了周期中的可孕期。激素刺激宫颈，产生不同类型的粘液。外阴处粘液的感觉和外观发生变化，以自然的方法让您知道您进入了可孕期。

宫颈分泌的一种粘液能溶解粘液栓。这意味着这时候精子可以进入子宫。另一种粘液起到过滤作用，破坏不适合的精子细胞。还有一种粘液会形成通道，帮助精子穿越您的生殖系统，接触卵子并使其受精。这种粘液还会保护并培养精子，使其存活期延长至最多 5 天。

随着卵巢产生越来越多的雌激素，您将发现，粘液存在一种改变形态，而外阴的感觉也有所不同？粘液变得逐渐湿润，然后变滑。您也许会发现粘液越来越稀薄透明。然而，即使您没有看到任何粘液，那种顺滑的感觉也说明您进入了可孕期。

每名女性的宫颈粘液都有各不相同的情况。而这一独一无二的情况准确反映了女性的生殖激素情况。

生殖形态变化





2: 识别峰日

您感觉到溜滑的最后一天是周期中最可孕的一天。我们称之为可孕峰日，它非常接近排卵……这是最适合造人的时间。可以确定，如果您识别到可孕峰日，您就可以知道非常接近排卵了。

必须认识到，可孕峰日并不一定是粘液最多的一天。粘液的量也许会减少，但顺滑的感觉可能会持续一两天——这种感觉是最有价值的征兆。

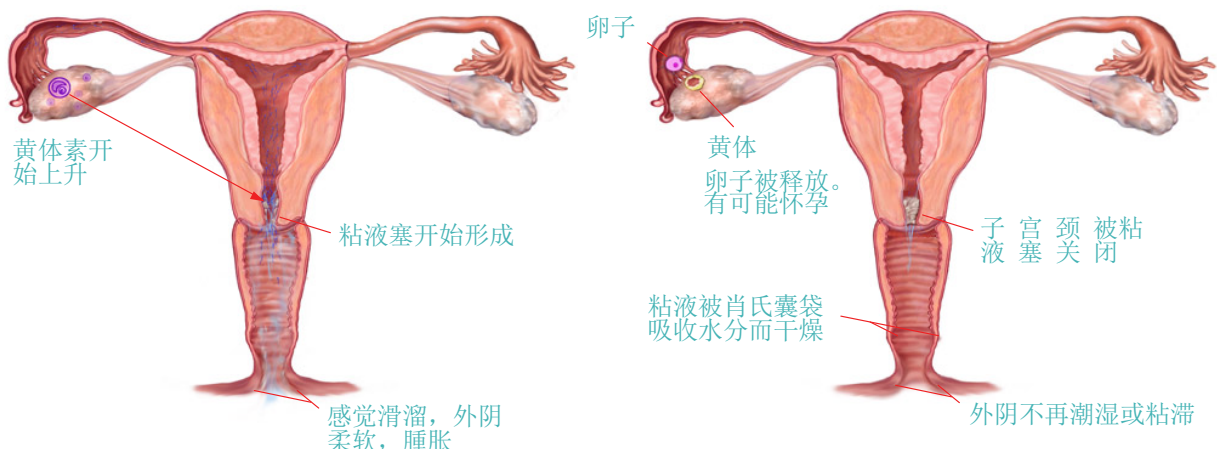
临到排卵前，开始产生另一种被称为孕激素/黄体酮的激素。这种激素为子宫内膜接受受精卵植入做好准备。孕激素/黄体酮同样会引起宫颈粘液的变化。它刺激子宫产生厚得无法穿过的粘液，并在子宫口形成粘液栓。它同样激发了粘液中的流体再吸收，以致顺滑感消失。孕激素/黄体酮水平不断增加引起外阴的感觉突变能帮助您确认峰日。

您只能在第二天感觉不再湿滑时才能确认峰日。在大多数周期中，峰日当天就会排卵，但也可能会推迟到峰日后一两天。卵子将存活 24 小时。在峰日过后的三天内，粘液栓在宫颈口重新形成。三天过后，您本周期的可孕期结束。



生殖高峰

高峰日后的第1, 2, 3天















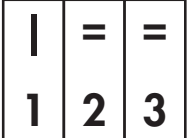



3: 切实做记录以了解你的独特形态

通过每天记录外阴粘液的感觉和外观，您就可以学会识别可孕、不可孕和排卵的日子。如果您的形态看起来与其他人不同，请不要担心。每一位女性都有自己独特的形态。大多数女性能迅速掌握自己的生育形态，而比林斯排卵法™的受训指导员则能确保您正确地理解您的记录表。世界卫生组织在 5 个国家进行的试验表明，90% 的女性都能够在第一个月的观察和记录中辨认她们的可孕期和可孕峰日。

如何做记录

每天结束的时候，记录您对外阴处粘液感觉和外观的观察结果。在您的记录表上写下简短描述。然后使用相应彩色标贴或写上符号，代表发生了什么，便于识别你的形态。

							
出血	血点	干燥型 不孕	可孕	分泌物，不孕 i) 峰日前有不变型 分泌物的基本不孕 状态 ii) 由峰日后第四 天开始	峰日	峰日后1 2 3 日 可孕 - 干燥或有不湿润/不 滑溜的粘液	性交
							

如欲了解有关比林斯排卵法™做记录表的更多信息，请[单击此处](#)。

不但如此，您还可以请一位经验丰富的比林斯排卵法™指导员来帮助您了解如何记录和了解您个人的可孕形态和不孕形态。

今天就致电 1800 335 860，预约咨询吧。



4: 了解什么情况对您而言是正常的，什么是不正常的

学习 比林斯排卵法™有很多实际的益处。这不仅可以帮助您避孕或受孕，还可以帮助您监测并保卫您的生殖健康。粘液的变化反映了身体激素系统的情况。维持做记录表，可以准确记录这些激素活动。一旦了解如何辨识正常情况，您就可以轻松识别何为非正常情况。如果您发现不规则情况，例如异常出血或分泌物异常，您就知道需要对此进行探查。那么，什么属于正常，什么属于不正常呢？

阴道感染

学习辨别不同的正常、健康的宫颈粘液，将帮助您识别异常的阴道分泌物，而这可能是阴道受到感染。

正常出血

在比林斯排卵法™ 指导员的帮助下，您将学会识别 4 种正常出血情况。掌握这种知识之后，您就更容易识别非正常形态下的出血，并寻求医疗护理。4 种正常出血情况如下：

月经，子宫内膜由于雌激素和孕激素/黄体酮水平在没有怀孕的情况下脱落，产生月经。

雌激素撤退性出血，未排卵情况下雌激素升高，子宫内膜增长。雌激素水平再次下降时，子宫内膜脱落，引起雌激素撤退性出血。

突破性出血，在月经周期内雌激素水平上升时可能出现。出血常伴有其他生育症状，例如感到湿润，以及宫颈粘液外观改变。这可能在任何周期出现，但最可能在排卵推迟时出现。

着床出血，可能在受孕后一周内，随着受精卵植入子宫内膜而出现。

异常出血

可能导致异常出血的情况包括子宫肌瘤、宫颈或子宫内膜息肉，以及子宫内膜或子宫颈癌症。

一名 33 岁的女性的记录表显示出奇怪的粘液形态，让她及早发现了宫颈腺瘤。她接受了子宫切除术。未发现任何转移性癌症。她的医生说如果她没有在她的记录表上发现异常，可能还活不到下一次预定的早期子宫颈涂片检验。

子宫内膜异位

通过了解您何时排卵，您可能会感受到周期间痛，这会在排卵前后发生。然后，您就能够区分正常疼痛和盆腔疼痛。盆腔疼痛会发生于周期的其他时间，这可能表示子宫内膜异位等症状。

生殖系统癌症

有时候，异常出血可能还表示出现了更严重的问题，例如生殖系统癌症。有时候，奇怪的粘液形态也可能含有这种警告。在任何情况下，了解您的身体，以及身体的健康形态，都可以帮助您及早发现问题——而这可能挽救您的生命。



及早了解，及早预防！

现在，您已经知道，了解自己的周期、宫颈粘液和出血的形态可以说明您识别正常情况和异常情况。比林斯排卵法™ 可帮助您通过识别任何不正常形态，保护您的生殖健康。如此一来，所有异常情况均可及早诊断并治疗。

如需深入了解这类重要健康信息，请上网页

www.thebillingsovulationmethod.org

或致电 1800 335 860，预约比林斯排卵法™ 指导员会面。

5： 免费赠送

立刻下载您的免费个人记录表！

6： 现在，您已经了解……

…宫颈粘液对于可孕和不孕、及对于保卫生殖健康有多重要。

您整个生理周期中不断变化的激素水平影响了粘液的数量和质感。每种粘液都有不同的作用。熟悉这些变化之后，您就能识别您独有的不孕和可孕形态。您还将能够辨别可能需要进一步检查的异常情况。这知识可增加力量！所以，帮助我们传播信息吧！告诉您的朋友们……因为这是每名女性都应该掌握的知识。

7: 参考文献

Billings, E., & Westmore, A. (2011). *The Billings Method: Using the body's natural signal of fertility to achieve or avoid pregnancy*. Melbourne, Australia: Anne O'Donovan Publishing.

Brown, J.B. (2011). Types of ovarian activity in women and their significance: the continuum (a reinterpretation of early findings). *Human Reproduction Update*, 17(2), 141-158. <http://humupd.oxfordjournals.org/content/17/2/141.full.pdf+html>

Corkill, M. & Marshall, M. (2008, December 19). Natural fertility regulation – the Billings Ovulation Method. *Australian Doctor, How to Treat*. <http://www.thebillingsovulationmethod.org/2012-07-16-02-14-24/articles-download-2.html?view=docman>

“This is knowledge of her body that every woman ought to have.”

Dr Evelyn Billings AM, DCSG, MBBS (MELB), DCH (LOND)



Billings LIFE
Leaders In Fertility Education

2A/303 Burwood Highway
East Burwood 3151 Australia

Phone: 03 9802 2022

Fax: 03 9887 8572

Email: enquiries@thebillingsovulationmethod.org

Web: www.thebillingsovulationmethod.org

Billings LIFE is a fully registered health promotion charity and all donations over \$2 are tax deductible.

The Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia Ltd
ABN 57 067 377 959 (inc in Vic)

Billings LIFE is supported by funding from the Australian Government
Department of Health and Ageing