

MÉTODOS NATURAIS PARA EVITAR GRAVIDEZ: BILLINGS E TABELINHA

O que é o Método Billings?

O método Billings é uma forma natural de identificar os dias férteis da mulher por meio da observação do muco cervical — as secreções vaginais que variam ao longo do ciclo menstrual.

Como usar na prática?

Todos os dias, observe o aspecto e a sensação do muco vaginal, geralmente ao se limpar após urinar ou evacuar.

➤ Sinais que você deve notar:

- Dias secos (sem muco): fase infértil
- Muco espesso, branco ou pegajoso: início da fase fértil
- Muco claro, escorregadio, tipo “clara de ovo crua” (elástico): pico da ovulação — dias de alta fertilidade
- Após o pico, volta da secura: fim da janela fértil

Para evitar gravidez:

Evite relações sexuais nos dias com muco fértil e nos 3 dias seguintes ao último dia de muco elástico. Registre suas observações diariamente para entender o padrão do seu ciclo.

O que é a Tabelinha (Método do Calendário)?

A Tabelinha calcula os dias férteis com base no registro do ciclo menstrual ao longo de vários meses.

Como fazer?

1. Anote o 1º dia da menstruação por pelo menos 6 meses seguidos.
2. Identifique o ciclo mais curto e o mais longo.
3. Faça os cálculos:
 - Ciclo mais curto – 18 = início do período fértil
 - Ciclo mais longo – 11 = fim do período fértil

Exemplo:

- Ciclo mais curto: 26 dias → $26 - 18 =$ dia 8
- Ciclo mais longo: 31 dias → $31 - 11 =$ dia 20

 Período fértil estimado: do dia 8 ao dia 20 do ciclo.

Atenção:

Evite relações sexuais durante esse intervalo. A Tabelinha é menos precisa em ciclos irregulares ou com variações frequentes.

Usar os Dois Métodos Juntos

A união do Método Billings com a Tabelinha oferece uma abordagem mais confiável e personalizada:

- ✓ A Tabelinha fornece um guia prévio com base na média dos ciclos.
- ✓ O Billings confirma em tempo real, observando o que o corpo está expressando naquele mês.
- ✓ Você ajusta sua percepção mesmo em ciclos irregulares, curtos ou longos.
- ✓ Melhora a segurança natural para quem deseja evitar gravidez sem hormônios.

Ambos os métodos são naturais e requerem apenas disciplina, observação e registro.

Quando utilizados em conjunto, aumentam consideravelmente a eficácia e a segurança.

 Recomenda-se um período de aprendizagem (2 a 3 ciclos) antes de confiar totalmente no método para evitar gravidez.