

自然生育調節 — 比林斯方法使用規則及記錄要點

1.) 觀察

於行走或站立時 (站立時使宮頸黏液流至外陰) 隨時可感知外陰黏液是否存在, 這時可往洗手間觀察外陰黏液的形態, 或用手指或紙巾取黏液作觀察, 但注意不要從陰道內取黏液。

~ 感覺: 外陰可感知黏液的形態, 如乾燥 (無黏液)、黏滯 (黏稠黏液) 或濕潤滑溜 (稀薄黏液)。

~ 外觀: 黏液可呈混濁、清澈、黏稠、膜塊狀或血染, 有時可呈拉絲狀。有些婦女可感到黏液, 但卻看不到有黏液, 此時可根據感覺作記錄。

2.) 記錄

在開始學習記錄時 (大約需二至四週), 應避免同房或性器官接觸, 以免陰道分泌物影響黏液觀察。不要計算日數, 只要觀察即可, 任何日子均可開始記錄。早上起床後開始觀察, 晚間記錄。除用規定的符號外, 最好用文字去描述觀察結果。

(記錄兩週後, 請導師審閱)

3.) 月經週期中的不孕期和可孕期

I.) 不孕期: 外陰乾燥或有無變化的稠黏液的日子為不孕期。

~ 早期不孕期: 月經終止後, 至可孕期開始為早期不孕期。此時可無分泌物(乾燥), 也可有黏稠分泌物, 但每天不變。兩種情況均稱為基本不孕狀態 (BIP Basic Infertile Pattern)

~ 後期不孕期: 峰日後第四天至月經來潮前為後期不孕期。

II.) 可孕期: 早期不孕期終止後, 黏液的質和量發生改變 (從乾燥變為黏稠或從黏稠變為濕潤滑溜) 即為可孕期的開始。峰日後第四天可孕期終止。

4.) 避孕規律

I.) 三項早期規則

規則一: 經期內大量出血時不可同房, 也要避免性器官接觸 (因有時排卵甚早, 經血可掩蓋接近排卵時黏液狀態)。當經血量明顯減少, 僅有點滴血時, 可試行觀察黏液。

規則二: 在基本不孕狀態時, 可於隔日晚間同房 (不可每日同房, 因精液可掩蓋黏液狀態)。普通週期的基本不孕狀態時, 外陰或是乾燥, 或是有不變的黏稠黏液 (長週期時則不同, 見下文)。

規則三: 在基本不孕狀態有改變時 (包括感覺或外觀改變), 即不應同房, 應等待和觀察, 待基本不孕狀態再出現三天後 (第四天晚上) 才可再同房。此時的指導性口訣為「等等看, 1.2.3.」。有時基本不孕狀態後峰日會再現, 即應按峰日規則處理。

II.) 峰日規則

~ 有濕潤、滑溜黏液的最後一天為峰日, 是本週期中可孕的高峰。此時外陰柔軟、腫脹。峰日規則為: 「峰日後第四天即可同房, 直到月經再來」。

5.) 長週期

由於身體問題、精神緊張、哺乳、臨近絕經等原因, 週期可延長 (均由於濾泡期延長)。此時, 應觀察兩週來確定基本不孕狀態; 或是乾燥, 或是有黏稠黏液 (間或有乾燥的日子), 且兩週不變。如已明確知道為基本不孕狀態, 可隔日晚間同房。如出現改變, 則應按「等等看, 1.2.3. 的口訣處理」。

6.) 助孕

有滑溜黏液時同房容易受孕, 特別是峰日。