



## Curso desarrollado por monitores de WOOMB España



### Nos encontrarás en el COF Terrassa:

Edifici del Bisbat  
C/Vinyals, 47-49  
93 733 71 20  
Terrassa  
[www.pastoralfamiliarterrassa.org](http://www.pastoralfamiliarterrassa.org)

Con el apoyo de:

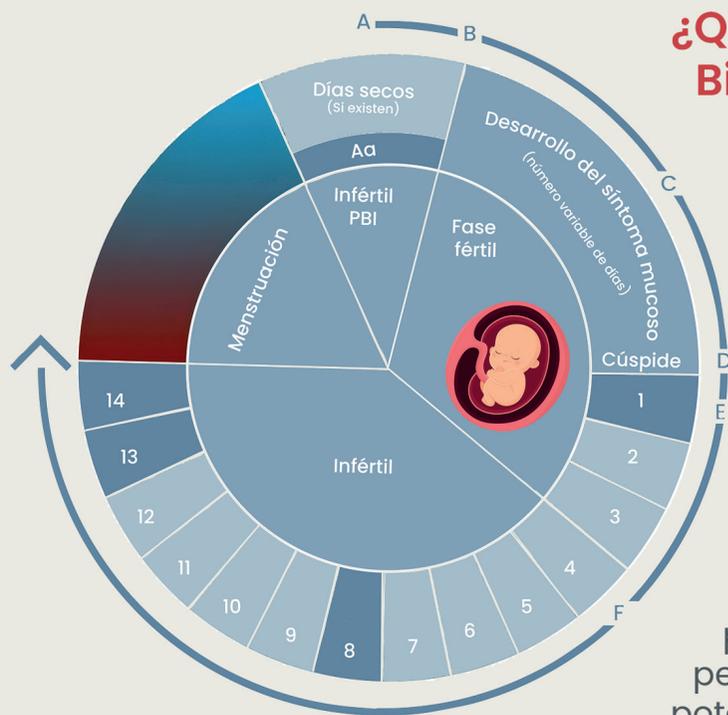


Reconocimiento de la fertilidad  
Método de Ovulación

# BILLINGS®

## ¿Qué es el método Billings®?

El método de ovulación Billings® está basado en la observación que puede hacer la mujer de los cambios del moco cervical que produce la vulva, a la largo del ciclo menstrual. Esta observación permite determinar los periodos infértiles y los potencialmente fértiles.



## El curso

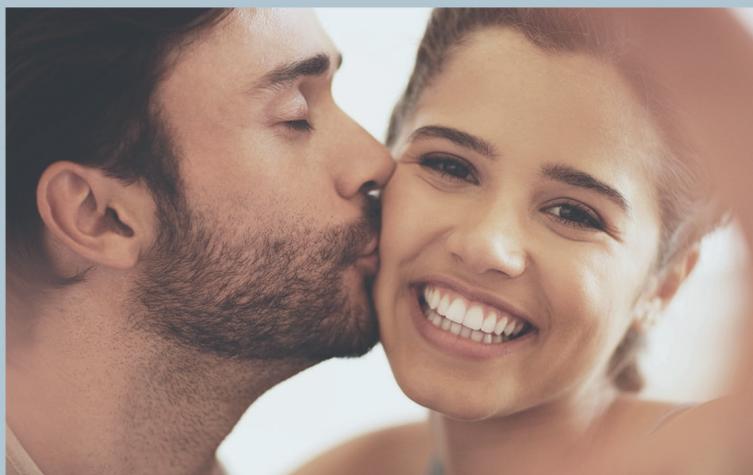
- 6 sesiones de 1 hora aproximadamente.
- Sesiones cada 15 días.
- Seguimiento individualizado de la pareja por una monitora acreditada durante el primer año de aprendizaje.
- Consultas durante las diferentes etapas fértiles de la pareja: lactancia, menopausia...



## Conocer los cambios a lo largo del ciclo

Los cambios hormonales que se producen a lo largo del ciclo modifican las características del moco cervical, determinando las fases fértiles e infértiles.

Mediante el registro del patrón mucoso y de la sensación, la pareja aprende a reconocer su patrón de fertilidad e infertilidad, y usando cuatro reglas básicas, conseguir o distanciar los embarazos.



## 10 razones para elegir el método Billings®

1. **Es barato**, solo requiere el aprendizaje con un monitor de Woomb España.
2. **Eficacia de 93% según la OMS** (B.M.J. 1993).
3. **Es una responsabilidad compartida** de la pareja.
4. **Ayuda a descubrir la ternura y afectividad** de la pareja.
5. **Favorece la comunicación**.
6. **Aumenta la fidelidad y estabilidad** conyugal.
7. **Respeta** el cuerpo de la mujer.
8. **Ayuda a la mujer a conocer su cuerpo** y contribuye a detectar patologías incipientes.
9. **Se puede utilizar en todas las etapas fértiles** de la mujer.
10. **Está abierto a la vida**.