

# **GIẢNG DẠY PHƯƠNG-PHÁP CHU-KỲ TRỨNG-RỤNG BILLINGS**

Sự Tương Quan Giữa Các Sự Kiện Sinh-Lý  
Trong Chu Kỳ Sinh-Sản Của Phụ-Nữ Qua  
Sự Quan-Sát Bên Ngoài Âm-Hộ.

Do Bác Sĩ E. L. Billings AM, MB BS, DCH (Lond.)

Phương-Pháp Chu-Kỳ Trứng-Rụng,  
Trung-Tâm Nghiên-Cứu Và Tài-Liệu Úc-Châu.



Lịch trình xuất bản (Cataloguing-in-publication)

Billings, Evelyn, 1918

Giảng dạy về Phương-Pháp Chu-Kỳ Trứng-Rụng Billings: Sự tương quan giữa các sự kiện sinh lý trong chu-kỳ trứng-rụng của người phụ-nữ qua sự quan sát âm-hộ.

Xuất bản lần thứ hai.

ISBN 0 908482 09 4

1. Sự Trứng-Rụng – Phát hiện (Detection). 2. Chất nhờn ở cổ tử cung. 3. Kinh kỳ. 4 Kế hoạch hóa gia đình theo thiên nhiên - Phương-Pháp Chu-Kỳ Trứng-Rụng.

I. Trung Tâm Nghiên Cứu Và Tài Liệu Úc- Châu - Phương Pháp Chu Kỳ Trứng Rụng.

II. Tựa Đề

613 9434

**Trung Tâm Nghiên Cứu Và Tài Liệu Úc - Phương Pháp Chu Kỳ Trứng Rụng.**

Xuất-Bản Lần Thứ Hai Tháng Tám 1995.

*Với sự thỏa thuận của:*

WOMB™

Cơ Quan Quốc-Tế, Phương-Pháp Chu-Kỳ Trứng-Rụng, Billings.



# GIẢNG-DẠY PHƯƠNG-PHÁP CHU-KỲ TRỨNG-RỤNG BILLINGS

## Sự Tương Quan Giữa Các Sự Kiện Sinh-Lý Trong Chu Kỳ Sinh-Sản Phụ-Nữ Qua Sự Quan-Sát Bên Ngoài Âm-Hộ.

**Do Bác Sĩ E. L. Billings** AM, MB BS, DCH (Lond.)

Trong những ngày trước khi trứng rụng, chất nhờn nơi cổ tử cung sẽ rời âm đạo ra ngoài cửa mình khi người phụ nữ đi và đứng trong ngày.

Chất nhờn này được nhận ra ở cửa mình:

- (1) Qua sự thay đổi cảm giác nơi cửa mình trong ngày,
- (2) Thỉnh thoảng tìm thấy có chất nhờn

Những quan sát trong ngày sẽ được ghi lại vào cuối ngày. Sự ghi chép này sẽ cho biết là người phụ nữ đang ở vào dạng thức nào của chu kỳ kinh nguyệt, thụ thai hay không thụ thai.

Dạng thức thụ thai là dạng thức biến đổi, dạng thức không thụ thai là dạng thức không thay đổi (luôn giống nhau). Cả hai dạng thức đều chịu ảnh hưởng bởi mức của độ kích thích tố (hormone) trong cơ thể. Những dạng thức đó sẽ tạo điều kiện cho sự sinh tồn của tinh trùng và sự thụ thai, nên đó cũng là những dữ kiện đáng tin cậy trong việc muốn thụ thai hay không muốn thụ thai.

Sơ đồ cơ thể học về cơ quan sinh sản của phụ nữ - hình 1.

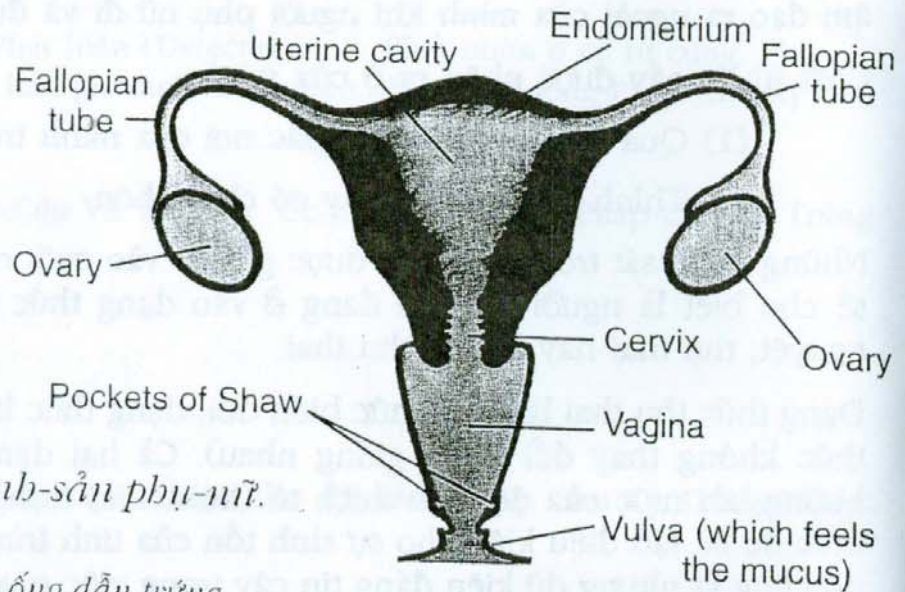
Những chi tiết đáng chú ý là:

- (i) Lòng tử cung, nơi bào thai ở và phát triển trong suốt 9 tháng.
- (ii) Cổ tử cung, nơi tạo ra chất nhờn cần thiết cho sự sinh tồn và lành mạnh của tinh trùng.
- (iii) Âm đạo
- (iv) Âm môn (cửa âm đạo, cửa mình), nơi cảm nhận sự xuất hiện của chất nhờn tiết ra từ âm đạo.
- (v) Buồng trứng, nơi chứa đựng tế bào trứng. Những túi (follicles) trong buồng trứng tạo ra những kích thích tố cần thiết cho sự phát triển lớp màng trong cùng của tử cung để chuẩn bị cho sự thụ thai, tác dụng trên cổ tử cung để tạo ra chất nhờn và sự thay đổi có tính cách chu kỳ nơi âm đạo và ống dẫn trứng.



Những điều kiện cần thiết cho sự thụ-thai là:

- (1) Một chu kỳ (trứng rụng) trọn vẹn
- (2) Đôi ống dẫn trứng hoàn hảo để giúp cho tinh trùng di chuyển dễ dàng đến gặp trứng (nơi buồng trứng), nuôi dưỡng và giúp phôi thai tiến xuống lòng tử cung và tiếp tục phát triển.
- (3) Màng trong tử cung lành mạnh cho sự đậu thai.
- (4) Cổ tử cung hoàn hảo để chế tạo chất nhờn cần thiết cho việc vận chuyển của những tinh trùng lành mạnh trong âm đạo.
- (5) Sự hòa thuận tình cảm tốt đẹp giữa vợ chồng cũng làm cho việc thụ thai được dễ dàng.



Hình 1: cơ quan sinh-sản phụ-nữ.

Ghi chú:

- Fallopian tube: ống dẫn trứng
- Ovary: buồng trứng.
- Uterine cavity: lòng tử cung
- Cervix: cổ tử cung
- Vagina: Âm đạo
- Vulva (which feels the mucus): Âm hộ (nơi cảm nhận được chất nhờn)
- Pockets of Shaw: những túi Shaw.

(Figure 1. The female reproductive organs)

### Ghi Chép Hằng Ngày.

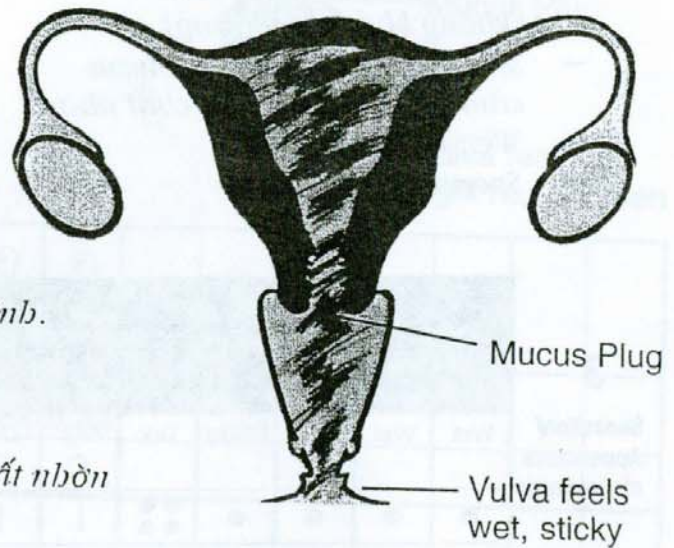
Sự ghi lại hằng ngày những quan sát ở âm môn (vulva) là việc chính yếu trong Phương Pháp Billings. Ghi chép vào buổi tối những dấu hiệu có thể thụ thai nhất trong ngày. Việc ghi chép lần đầu tiên nên được thực hiện ngay, thường sẽ kéo dài trong 2 đến 4 tuần lễ. Trong suốt thời gian này nên tránh tiếp xúc nơi bộ phận sinh dục để cho sự quan sát không bị nhầm lẫn với những chất tiết ra do giao hợp hay tiếp xúc giữa bộ phận sinh dục. Kết quả bảng ghi chép cung cấp dữ kiện cho người chồng và là cơ hội cho vợ chồng bàn bạc để có quyết định chung. Trong thời gian ghi chép này, người phụ nữ không được khám nghiệm âm đạo, vì việc đó sẽ làm lẫn lộn việc quan sát.



Những con tem mẫu hay những dấu hiệu nhỏ được dùng để đánh dấu sự kiện trong việc ghi chép, và dưới mỗi con dấu có những khoảng trống để ghi một vài chữ diễn tả cảm giác và nhận xét về chất nhờn nơi cửa mình.

Đối những phụ nữ hay lo lắng, câu hỏi hữu ích là làm thế nào bà ấy biết được khi nào kinh kỳ bắt đầu. Bà ấy sẽ thừa nhận ngay là bà có cảm giác và thấy có máu nơi cửa mình. Sự kiện này sẽ được ghi nhận bằng con tem màu đỏ (hay dấu hiệu ●) cho ngày hôm đó (hình 2). Tương tự như trên, những cảm giác và phát hiện nào khác nơi cửa mình cũng sẽ được ghi chép lại. Sau một thời gian, người phụ nữ sẽ nhận ra dạng thức thụ thai hay không thụ thai của mình căn cứ vào sự khác biệt dạng thức của chất nhờn.

Hình 2: kinh kỳ được đánh dấu bằng những con tem màu đỏ.



**Ghi chú:**

- *Vulva feels wet, sticky:*  
âm hộ có cảm nhận ướt, và dính.
- *Wet: ướt,*
- *Sticky: dính,*
- *Dry: khô.*
- *Mucus plug: nút chặn bằng chất nhờn*
- *Symbol ● : dấu hiệu ●*

<b>2</b>																	
	Wet	Wet	Wet	Sticky	Dry												
	●	●	●	●	●●●●												

(Figure 2. Menstruation indicated by a red stamp)

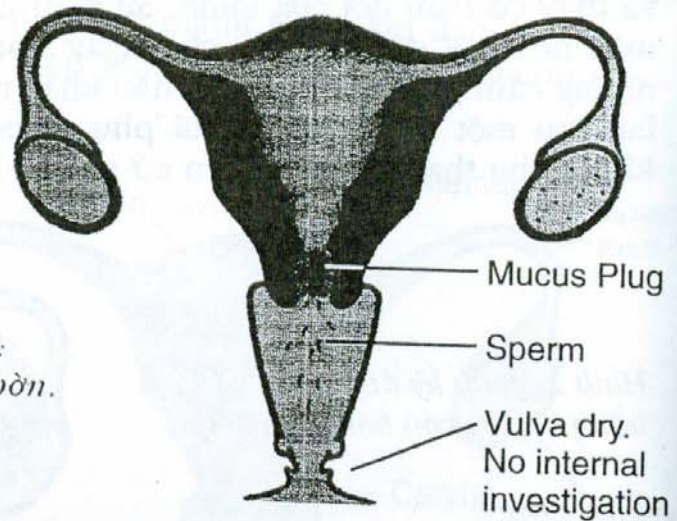
Sau khi hết kinh, cổ tử cung được đóng kín lại bằng một loại chất nhờn đặc sệt, đóng vai trò của một nút chặn và nút chặn này có công dụng ngăn chặn tinh trùng đi qua cổ tử cung, đồng thời phòng ngừa nhiễm trùng cho cơ thể. Tinh trùng bị chặn lại ở âm đạo sẽ nhanh chóng mất đi khả năng thụ tinh và bị tiêu hủy bởi những tế bào chung quanh.



Trong thời gian này, hai buồng trứng tạm thời không hoạt động. Không có chất gì tiết ra từ cổ tử cung, và âm hộ sẽ có cảm giác khô. Người phụ nữ sẽ không cảm nhận hoặc phát hiện những gì khác thường. Trên bản ghi chép sẽ được dán những con tem màu xanh lá cây hay dấu hiệu (1) cho ngày đó (hình 3).

Ghi chú:

- *Mucus plug: nút chặn bằng chất nhờn.*
- *Vulva dry, no internal investigation: âm hộ khô (không khám bên trong)*
- *Sensation / appearance of mucus: cảm giác và dạng của chất nhờn.*
- *Wet: ướt, dry: khô*
- *Sperm: tinh trùng.*



3

Sensation/  
Appearance  
of discharge

	Wet	Wet	Wet	Sticky	Dry	Dry	Dry	Dry	Dry	Dry				
	●	●	●	●	●●●									

Hình 3. Dạng thức không thụ thai căn bản. Tinh trùng sẽ không đi qua cổ tử cung được vì bị bít lại bởi chất nhờn đặc sệt.

Sau khi giao hợp, chất tinh dịch để lại trong âm đạo sẽ tồn tại trong 24 giờ sau đó và sẽ làm cho người phụ nữ cảm thấy ướt nơi âm hộ. **Sẽ không có tinh trùng nào còn sống sót trong chất tinh dịch này**, vì khi bị cổ tử cung ngăn không cho tiến vào tử cung, những tinh trùng còn lại trong âm đạo sẽ bị tiêu diệt trong vòng 1 hay 2 giờ.

### Dạng Thức Không Thụ Thai Căn Bản.

Dạng thức không thụ thai căn bản này sẽ không thay đổi và nó thể hiện thời kỳ không hoạt động của buồng trứng. Trong một kinh kỳ dài trung bình, dạng thức này sẽ được nhận diện qua những sự kiện sau đây:

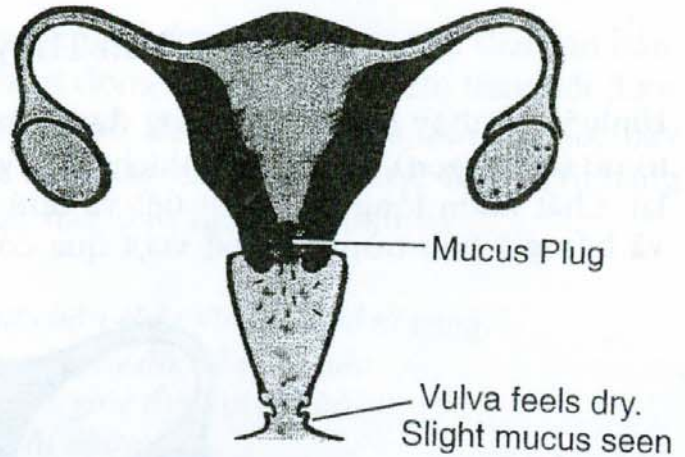


- (1) một cảm giác khô kéo dài (hình 3), hay là
  - (2) cửa mình khô (không ướt) có một ít chất nhờn xuất hiện hằng ngày.
- Hình 4 là những thí dụ của dạng thức chất bài tiết trong thời kỳ không thụ thai. Ba chu kỳ kinh nguyệt được theo dõi (4a, 4b, 4c), sẽ giúp cho quý vị nhận thức chính xác lúc nào có sự thay đổi về (i) cảm giác, hay (ii) dạng của chất bài tiết, hoặc cả hai.

Hình 4a, b, và c: những cảm giác và bình dạng của chất nhờn.

Ghi chú:

- *Mucus plug*: nút chặn bằng chất nhờn.
- *Vulva feels dry, slight mucus seen*: Âm hộ khô, một ít chất nhờn xuất hiện.
- *Wet*: ướt,
- *Dry*: khô
- *Slight mucus*: ít chất nhờn



		4a				4b				4c			
		Sensation/ Appearance of discharge				Sensation/ Appearance of discharge				Sensation/ Appearance of discharge			
		Wet	Wet	Sticky	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus
		●	●	●	●●	○	○	○					
		●	●	●	●●	●●	=	=	=	=	=		
		●	●	●	●●	=	=	=	=				

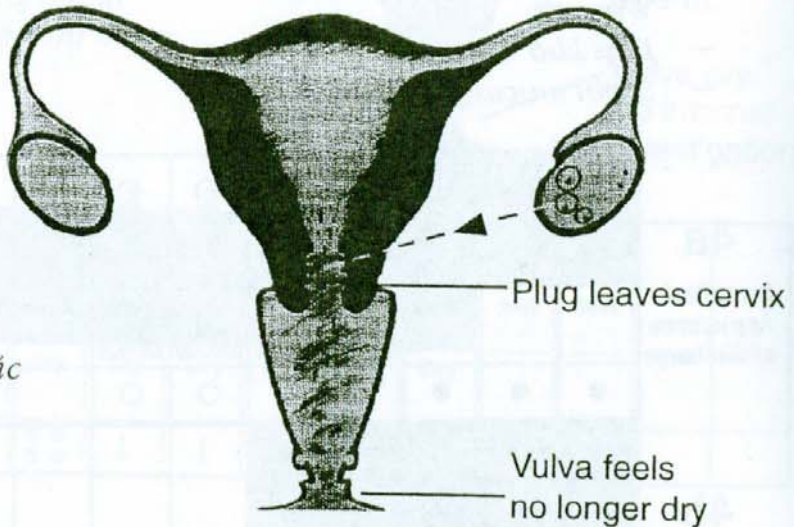
Hình 4. (a) – (c) cho thấy dạng thức không thụ thai căn bản, dạng chất bài tiết không thay đổi từ ngày này qua ngày khác, và trong những chu kỳ nối tiếp nhau (lúc ban đầu được ghi nhận bằng những con tem hình em bé màu trắng hay dấu hiệu (=) (4a) kể đó là những con tem màu vàng hay dấu hiệu (=) khi dạng chất nhờn cố định (4b, 4c). Trong thời gian này, tình trạng sẽ bị ngăn chặn bởi nút chặn chất nhờn nên sẽ không vượt qua cổ tử cung được.



Hai buồng trứng đang nghỉ yên trong giai đoạn này. Rất ít kích thích tố nữ (oestrogen) được tiết ra. Cổ tử cung bị bít lại, tinh trùng sẽ không thể xâm nhập vào tử cung. Nếu chất bài tiết không thay đổi ngày này qua ngày khác trong 3 chu kỳ liên tiếp, đó là dấu hiệu không thụ thai. Sẽ có cảm giác khô nơi cửa mình và chất nhờn có ít và đục, đó là những mảnh vụn (nhỏ) tách ra từ phần ngoài của nút chặn bằng chất nhờn. Đây là dạng thức không thụ thai thường thấy ở nhiều phụ nữ.


### Điểm Thay Đổi

Hình 5 cho thấy hai buồng trứng đang hoạt động và đang bài tiết kích thích tố nữ (oestrogen) (- - -), kích thích tố này làm cho cổ tử cung hoạt động trở lại. Chất nhờn lỏng được bài tiết và làm trơn cái nút chặn ở cổ tử cung đi, và bây giờ tinh trùng có thể vượt qua cổ tử cung.



Ghi chú:

- Plug leaves cervix: nút chặn chất nhờn rời cổ tử cung
- Vulva feels no longer dry: Âm hộ không còn cảm giác khô như trước.
- Wet: ướt,
- Dry: khô,
- Sticky: dính,
- Sticky cloudy: dính và đục.

<b>5</b>														
	Wet	Wet	Wet	Sticky	Dry	Dry	Dry	Dry	Dry	Dry	Sticky Cloudy			
Sensation/ Appearance of discharge	●	●	●	●	●●						○			

Trong hình 5. Điểm thay đổi về cảm giác ở cửa mình, từ cảm giác khô (dán tem xanh lá cây hay dấu hiệu |) đến không còn cảm giác khô nữa (dán tem trắng với hình em bé hay dấu hiệu O) và nó tương ứng với sự gia tăng lượng kích thích tố nữ (oestrogen) sản xuất từ buồng trứng (- - -). Trong lúc này tinh trùng có thể vượt qua cổ tử cung.

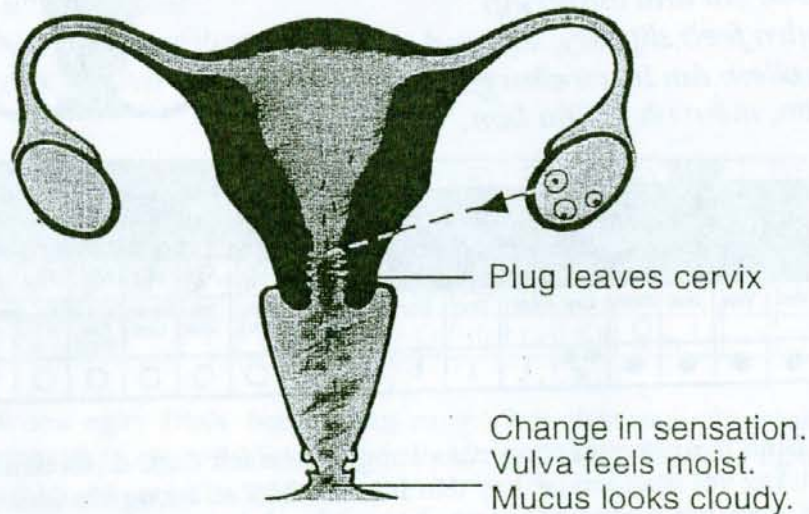


Người phụ nữ cảm nhận có sự thay đổi nơi cửa mình, từ cảm giác khô trước đây, bây giờ không còn khô nữa. Trên sơ đồ khi ấy sẽ được dán bằng những con tem trắng với hình em bé hay dấu hiệu O. Chất nhờn bấy giờ sẽ có thể là sệt và đục. Dạng chất nhờn đục và dính này là dấu hiệu có thể thụ thai. Sự xuất hiện của chất nhờn này ở âm hộ có nghĩa là nút chặn cổ tử cung đã rời khỏi vị trí, để lại khoảng trống, vì thế tinh trùng có thể vượt qua cổ tử cung.


Tương tự như trong trường hợp của dạng chất nhờn không thụ thai căn bản, nhưng giờ đây vì buồng trứng đã hoạt động trở lại. Thời điểm thay đổi được ghi nhận ở âm hộ với cảm giác đổi khác, đây là dấu hiệu cho biết lúc này tinh trùng có thể đi qua cổ tử cung. Sự thay đổi này sẽ được đánh dấu bằng con tem màu trắng với hình em bé hay dấu hiệu O. (hình 6)

*Ghi chú:*

- *Plug leaves cervix: nút chặn chất nhờn rời cổ tử cung.*
- *Change in sensation: có thay đổi về cảm giác*
- *Vulva feels moist: có cảm giác ẩm nơi âm hộ.*
- *Mucus looks cloudy: chất nhờn đục.*



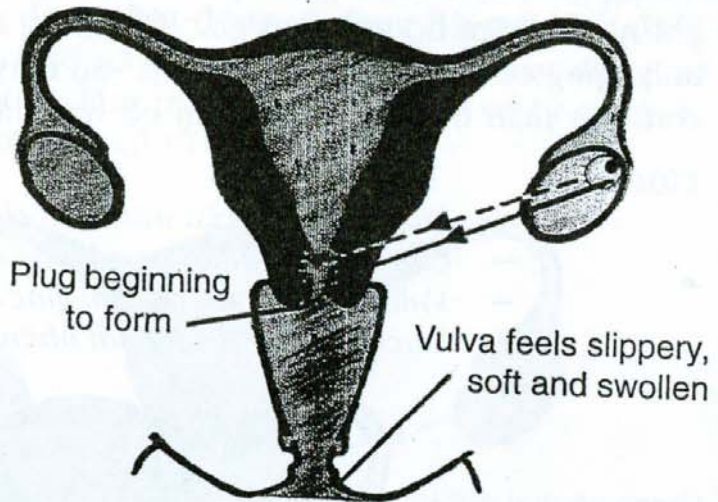
6

Sensation/ Appearance of discharge	6														
	Wet	Wet	Wet	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus	Dry Slight Mucus	Moist Cloudy					
	●	●	●	●●	=	=	=	=	○						

Hình 6. Điểm thay đổi cảm giác nơi cửa mình, từ dạng (chất nhờn) không thụ thai (dán tem màu vàng hay dấu hiệu =) đến chất nhờn có cảm giác ẩm ướt và đục (dán tem màu trắng với hình em bé hay dấu hiệu O). Sự thay đổi này trùng hợp với sự gia tăng kích thích tố r (oestrogen) tiết ra bởi buồng trứng (- - -). Trong lúc này tinh trùng có thể vượt qua cổ tử cung.



Hình 7: cho thấy sự thay đổi của dạng thức thụ thai. (Dạng không thụ thai căn bản vẫn không thay đổi.) Số lượng kích thích tố nữ (oestrogen) sản xuất bởi buồng trứng mỗi ngày mỗi nhiều hơn (- - -). Chất nhờn sẽ thay đổi dần dần từ cảm giác dính như hồ, rồi trơn và ướt, và đôi khi thấy có những sợi giầy chất nhờn trong. **Số lượng chất nhờn có thể giảm đi hẳn nhưng cảm giác trơn ướt vẫn còn kéo dài một hay hai ngày. Ngày cuối cùng của cảm giác trơn ướt là ngày dễ thụ thai nhất của chu kỳ kinh nguyệt và ngày đó được gọi là Đỉnh vì đó là ngày dễ thụ tinh (hay thụ thai) nhất và nó trùng hợp với sự gia tăng cảm giác và sự nở lớn của âm hộ.**



Ghi chú:

- Mucus Plug beginning to form: nút chặn bằng chất nhờn bắt đầu thành lập
- Vulva feels slippery, soft and swollen: âm hộ có cảm giác trơn, mềm và nở lớn hơn.

7

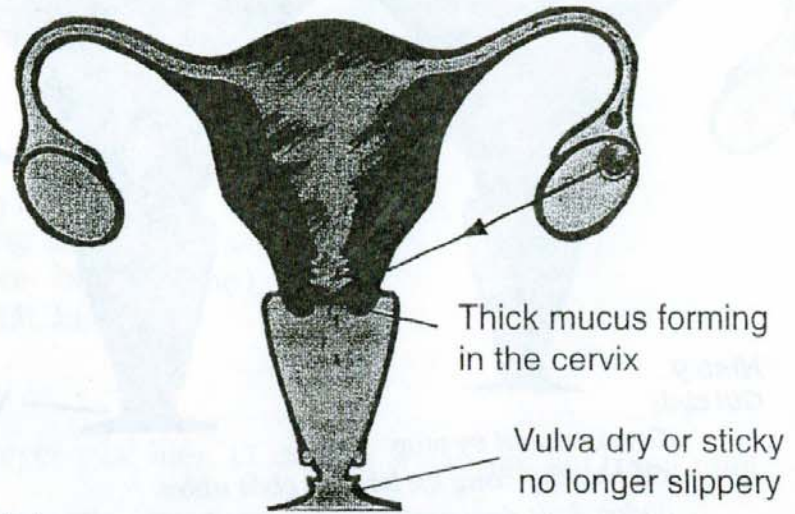
Sensation/ Appearance of discharge	Wet	Wet	Wet	Sticky	Dry	Dry	Dry	Dry	Dry	Dry	Sticky Cloudy	Wet Clear	Slippery Clear	Slippery Clear Strings	Slippery	Slippery						
	●	●	●	●	●						○	○	○	○	○	○						

Hình 7. Đỉnh là ngày cuối cùng của cảm giác trơn ướt được đánh dấu bằng chữ thập (X) trên con tem trắng với hình em bé hay dấu hiệu O. Một số lượng lớn kích thích tố nữ (oestrogen) được sản xuất bởi buồng trứng và được diễn tả bằng những gạch (- - -). Kích thích tố progesterone sẽ được diễn tả bằng gạch liền (—)

**Ngày đỉnh được đánh dấu (X) trên bản ghi nhận.** Điểm này rất gần thời điểm trứng rụng. Lúc này buồng trứng đã bắt đầu sản xuất kích thích tố progesterone (—) vì trứng chuẩn bị tách rời buồng trứng để đi vào ống dẫn trứng. Kích thích tố progesterone tác dụng vào phần dưới của cổ tử cung để sản xuất ra chất nhờn đặc sệt và dính, trong 3 ngày kế tiếp chất nhờn này sẽ từ từ đóng kín cổ tử cung lại. Tuy nhiên, trong 3 ngày này, trong cổ tử cung vẫn còn có các rãnh nhỏ nên tinh trùng có thể đi qua. Chúng (tinh trùng) sẽ nhanh chóng đi đến ống dẫn trứng, nơi đó trứng đang chờ để được thụ tinh.



Trong thời gian này, trứng đã hiện diện trong ống dẫn trứng (Hình 8). Cổ tử cung bắt đầu đóng lại bằng chất nhờn đặc sệt, do tác động của kích thích tố progesterone (—) tiết ra từ hoàng thể. Do ảnh hưởng của progesterone lên chất nhờn mà người phụ nữ sẽ cảm nhận được cảm giác khô và dính nơi cửa mình một cách dễ dàng.



Ghi chú:

*Thick mucus forming:*  
 chất nhờn đặc sệt thành bình  
*Vulva dry or sticky, no longer slippery:*  
 âm bộ có cảm giác khô hay dính, chớ không còn trơn nhợt trước.

8																					
	Wet	Wet	Wet	Sticky	Dry	Dry	Dry	Dry	Dry	Dry	Slick Cloudy	Wet Clear	Slippery Clear	Slippery Clear Strings	Slippery	Slippery	Dry				
	●	●	●	●	●●●						○	○	○	○	○	○	○				

Hình 8. Ngày thứ nhất sau ngày Đỉnh. Ngày trứng rụng, cảm nhận nơi cửa mình sẽ được đánh dấu bằng con tem xanh lá cây với hình em bé (hoặc dấu hiệu |) hay tem màu vàng với hình em bé (hoặc dấu hiệu =) và ghi số 1,2,3.

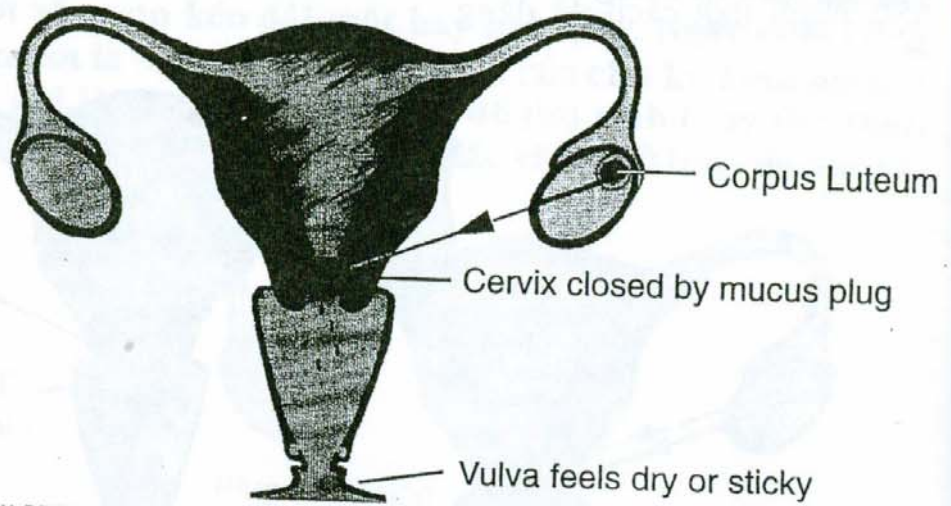
**Bây giờ cảm giác trơn ướt nơi cửa mình sẽ không còn.** Đó là do sự thay đổi ở cổ tử cung và ở phần dưới của âm đạo, do ảnh hưởng của kích thích tố. Chất nhờn sẽ khô đi khi đi ngang qua âm đạo do tác dụng của các túi Shaw.

**Thời Kỳ Hoàng Thể**

Hình 9 diễn tả thời kỳ hoàng thể của chu kỳ kinh nguyệt, vào ngày thứ tư sau ngày đỉnh (tức là ngày cuối cùng của cảm giác trơn ướt nơi cửa mình) cổ tử cung được đóng kín bằng nút chặn chất nhờn đặc, để ngăn chặn sự xâm nhập của tinh trùng vào trong tử cung. Hoàng thể ở trong buồng trứng sản



xuất cả hai kích thích tố oestrogene và progesterone. Trường hợp nếu không có sự tiếp xúc sinh lý (giữa hai bộ phận sinh dục) ngay từ đầu, lúc cảm nhận có sự thay đổi về cảm giác cho tới ngày thứ tư sau ngày đỉnh, trứng sẽ không được thụ tinh và sẽ bị tan rã ra trong ống dẫn trứng.



Hình 9  
Ghi chú:

Cervix closed by plug:

Cổ tử cung đóng lại bởi nút chất nhờn

Vulva feels dry or sticky: cảm giác khô hay dính nơi cửa mình

9

Sensation/  
Appearance  
of discharge

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Wet	Wet	Wet	Sticky	Dry	Dry	Dry	Dry	Dry	Dry	Sticky Cloudy	Wet Clear	Slippery Clear	Slippery Clear Strings	Slippery	Slippery	Dry	Sticky	Sticky	Sticky	Dry	
●	●	●	●	●●						○	○	○	○	○	○	○	1	2	3		

Sensation/  
Appearance  
of discharge

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Dry Cloudy	Dry Cloudy	Dry Cloudy	Dry	Moist Cloudy	Dry	Dry	Dry	Dry					
=	=	=		=									

Hình 9. vào ngày thứ 4 sau ngày Đỉnh trứng tự tan rã, vì không được thụ tinh. Sau đó người phụ nữ sẽ ở vào thời kỳ không thụ thai. Trong thời gian này những con tem màu xanh lá cây (dấu hiệu |) hay màu vàng (dấu hiệu =), cả hai loại tem không có hình em bé, sẽ được dùng để dán lên bản ghi nhận.

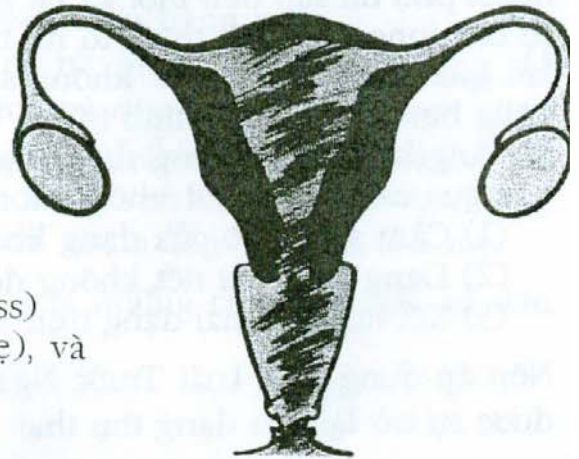
Sự xuất hiện của kinh kỳ (hình 10) báo hiệu sự chấm dứt chu kỳ (thông thường khoảng 11 đến 16 ngày sau khi trứng rụng), và bắt đầu chu kỳ mới. Cái nút chặn (chất nhờn) rời cổ tử cung để kinh nguyệt từ tử cung có thể (qua cổ tử cung) thoát ra ngoài. Buồng trứng trở về trạng thái không hoạt động.



## Sự Trì Hoãn Trứng Rụng – Sự Kéo Dài Thời Kỳ Trước Khi Trứng Rụng Và Dạng Thức Không Thụ Thai Căn Bản

Trứng rụng thường sẽ bị trì hoãn trong những trường hợp sau đây:

Trong thời gian bị căng thẳng (stress)  
Trong thời gian cho con bú (sữa mẹ), và  
Trước khi mãn kinh (tắt kinh)



Hình 10. thường kinh nguyệt xuất hiện 11 đến 16 ngày sau khi trứng rụng.

Nguyên tắc của Dạng Không Thụ Thai Căn Bản là yếu tố chính yếu trong Phương Pháp Trứng Rụng Billings. Nhận ra được dạng thức không thụ thai cố định (trong thời gian trước khi trứng rụng), cho chúng ta sự tự do chắc chắn mà không phải lo lắng gì về việc có thể thụ thai trong thời kỳ tiền trứng rụng, bất kể thời kỳ này dài hay ngắn.

Dạng Không Thụ Thai Căn Bản là một dạng không thay đổi, đã được quan sát và ghi nhận ít nhất trong thời gian 2 tuần lễ, trong dạng này người phụ nữ có thể:

- (1) không có chất bài tiết (cửa mình khô): hay là
- (2) có lượng chất bài tiết không đổi ở cửa mình do hiện diện của một mức độ thấp và không đổi của kích thích tố nữ (oestrogen trong cơ thể, hay là
- (3) sự phối hợp của dạng (1) và (2), trong 2 tuần lễ quan sát, lượng chất bài tiết sẽ không đổi, gián đoạn bởi những ngày khô.

Chất nhờn của Dạng thức Không Thụ Thai Căn Bản, trong thí dụ (2) và (3) phát xuất từ âm đạo. Khi mức độ kích thích tố nữ (oestrogen) gia tăng đủ để tạo ảnh hưởng trên cổ tử cung, dạng thức chất nhờn sẽ thay đổi và đó là dấu hiệu có thể thụ thai. Sự tăng giảm kích thích tố nữ (oestrogens) sẽ làm thay đổi màng trong tử cung đưa đến sự ra máu, có thể thật nhiều hoặc ngưng hẳn sau đó.

Qui Luật Trước Ngày Trứng Rụng (xem dưới đây) được áp dụng cho Dạng Không Thụ Thai Căn Bản để đảm bảo an toàn cho Phương Pháp Billings cũng để cảm nhận dễ dàng sự trở lại của thời kỳ thụ thai, trong trường hợp chậm trễ của sự rụng trứng, do nhiều nguyên nhân khác nhau. Dạng không thụ thai kéo dài sẽ được ghi nhận khi người phụ nữ đến tuổi tắt kinh.



## **Liên quan giữa sự không hoạt động của cổ tử cung và dạng không thụ thai căn bản.**

Cổ tử cung phải hoạt động bình thường mới có thể sản xuất đầy đủ chất nhờn cho sự hoạt động của tinh trùng. Trong một vài trường hợp, như khi người phụ nữ sắp đến thời kỳ tắt kinh; sau khi ngưng dùng thuốc ngừa thai, sự tác dụng của kích thích tố nữ trên cổ tử cung sẽ không có hiệu quả, và kết quả là cổ tử cung sẽ không sản xuất chất nhờn cần thiết cho sự hoạt động bình thường của tinh trùng. Và người phụ nữ sẽ không thụ thai được, dù rằng họ vẫn có trứng rụng. Người phụ nữ sẽ nhận biết được tình trạng này qua các dạng chất nhờn không đổi sau đây:

- (1) Cảm giác khô của dạng không thụ thai căn bản.
- (2) Dạng chất bài tiết không đổi, hay là
- (3) Kết hợp của hai dạng trên: dạng khô và dạng chất bài tiết không đổi

Nên áp dụng Quy Luật Trước Ngày Trứng Rụng, để có thể cảm nhận được sự trở lại của dạng thụ thai.

## **Những Quy Luật của Phương Pháp Trứng Rụng Billings**

### (1) Trường hợp Muốn Thụ Thai:

Áp dụng những Quy Luật Trước Ngày Trứng Rụng. Quy luật này sẽ giúp ích trong việc nhận ra sự thay đổi từ dạng chất nhờn không thụ thai qua dạng chất nhờn thụ thai. Kế đến nên ngưng giao hợp cho tới khi thấy có chất nhờn trơn ướt xuất hiện. Những ngày kế tiếp sẽ là những ngày dễ thụ thai nhất. Vì thế, nên giao hợp trong những ngày có chất nhờn trơn ướt xuất hiện.

### (2) Trường hợp Không Muốn Mang Thai, nên áp dụng

- (a) Quy Luật Trước Ngày Trứng Rụng
- (b) Quy Luật Ngày Đỉnh.

Những quy luật này như sau:

### **Quy Luật Trước Ngày Trứng Rụng**

Quy Luật 1: Tránh giao hợp trong những ngày có kinh nhiều.

Quy Luật 2: Trong những ngày không thụ thai, nên giao hợp cách đêm.

Quy Luật 3: Nên tránh giao hợp trong những ngày có chất nhờn hay có máu, vì nó sẽ làm xáo trộn dạng thức Không Thụ Thai Căn Bản. Nên chờ thêm 3 ngày nữa trước khi giao hợp trở lại.

### **Quy Luật Ngày Đỉnh**

(Sau khi biến đổi từ dạng không thụ thai căn bản qua dạng có thể thụ thai, và quý vị đã có thể nhận định được ngày đỉnh, Quy Luật Ngày Đỉnh phải được áp dụng.) Bắt đầu từ ngày thứ 4 sau ngày Đỉnh cho đến khi chấm dứt chu kỳ, có thể giao hợp bất cứ lúc nào cũng được.



## Sự Quan Trọng của Bản Theo Dõi

Nếu những Quy Luật này được áp dụng, tỷ số thành công có thể lên đến 99% trong việc tránh thụ thai.

Bản ghi nhận hàng ngày đóng vai trò quan trọng trong việc nhắc nhở người phụ nữ chú ý tới dấu hiệu của chất nhờn hàng ngày.

Đồng thời bản ghi nhận cũng cung cấp tin tức giá trị cho người chồng, để người chồng có thể thảo luận với vợ mình và quyết định chung với nhau khi nào nên cho đứa con đầu lòng hay con thứ chào đời. Như vậy, sẽ có một sự đối thoại và thỏa thuận mạnh mẽ trong tình thương giữa vợ chồng, đứa trẻ sẽ được ra đời trong sự mong chờ và thương yêu của cha mẹ.

Sau đây là hướng dẫn về cách sử dụng của những con tem mẫu và dấu hiệu trên bảng theo dõi.

Ghi chú:

*Bleeding:* có kinh.

*Dry infertile:* khô không thụ thai

*Possibly fertile:* có thể thụ thai

*Discharge, infertile:* chất bài tiết không thụ thai

*i. BIP of unchanging discharge before PEAK:* Dạng không thụ thai căn bản của chất bài tiết không đổi trước Đỉnh

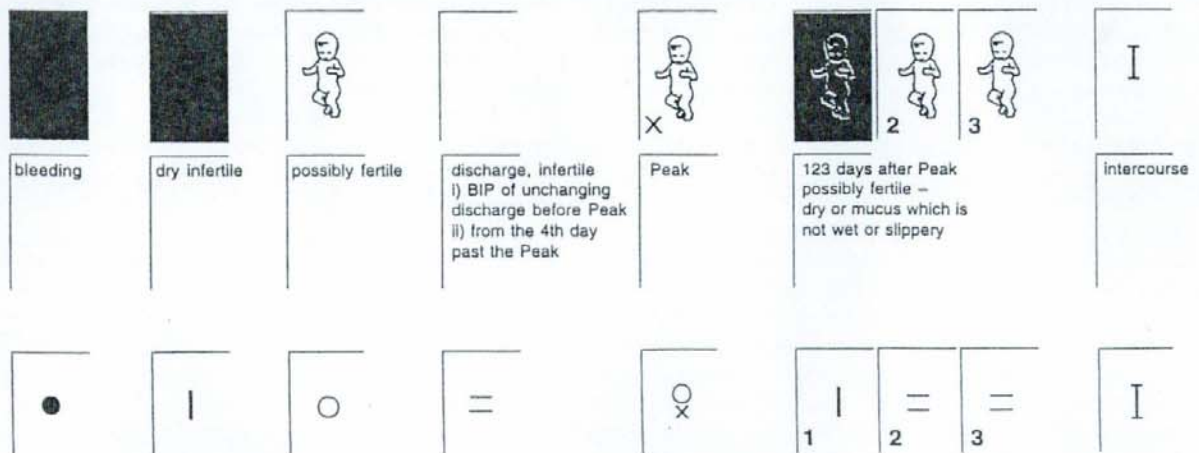
*ii. From the fourth day past the PEAK:* từ ngày thứ tư sau Đỉnh

*Peak:* Đỉnh

*1,2,3 days after Peak: possibly fertile – dry or mucus which is not wet or slippery:*

*1,2,3 ngày sau Đỉnh có thể thụ thai – khô hay chất nhờn không ướt và cũng không trơn*

*Intercourse:* giao hợp



Tác giả xin chân thành cảm ơn

Jane Mooney đã giúp trong nghệ thuật trình bày, và

Lou Bennett trong việc biên soạn.