



Řádky z Kladna

David Prentis

Stará rytina ukazuje narození Krista. Přední stěna obydlí chybí, zřejmě, abychom viděli dovnitř. Je to známy způsob zobrazení Ježíšova narození. Nechybí ani osel a vůl (Izajáš 1,3), symboly pohanských národů. Sama stavba je dost chatrná – tenké zdi a střecha. Andělé se svým zpěvem mají volný přístup. Máme asi pochopit, že i božské dítě mělo chatrné a křehké materiální podmínky, stejně jako většina lidí naší planety.

Ale to dítě má to podstatné, co potřebuje: milující rodiče – neposkvrněnou matkou Pannu Marii a svatého Josefa.

To nemá každé dítě, jak vidíme v dnešní společnosti s rozbitými rodinami, kde jsou oddělení rodiče a děti, které v takových roztržených vztazích trpí. V této situaci vidíme smysl našeho apoštolátu: budovat taková manželství, kde manželské setkání není pouhou zábavou, ale vyjádřením dávající se a přijímající lásky, a kde jsou děti vítaným ovocem této lásky. Přeji Vám všem klidný zbytek Adventu a požehnané svátky narození našeho Pána ve Vašich rodinách.

Kamerun

V tomto roce jako každý rok v posledních letech pošlu vedoucím LPP v Kamerunu, Ephraimovi a Theresie Lukongovým podporu na jejich živobytí na příští rok 1.500 eur. Jiný pravidelný příjem nemají. Biskupové jim ale alespoň hradí cestovné. Ephraim mi nedávno napsal, že potřebují dotisknout cvičné příručky a záznamové tabulky, a jestli můžeme poslat dalších 500 eur. Takže jim tuto částku přidám. Můžeme být rádi, že se ta práce tam tak daří, že potřebují další materiály. Ephraim jednou psal, že učebnici dávají jen vybraným párům, které prodělávají kurz. Nelze ji volně koupit. Ve svém anglickém dopise pro cizinu, jsem o tom psal, takže snad někdo z těch lidí něco přidá; už mám schovaný dřívější dar 1.000 eur, takže potřebujeme jen další tisíc.

Konference LPP

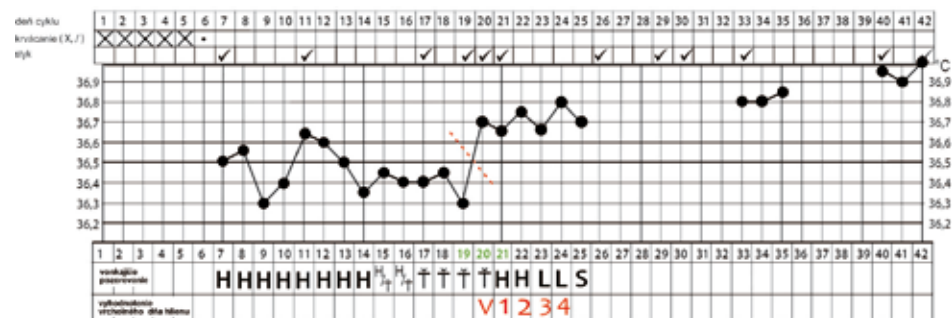
O víkendu 11.- 13. listopadu slavila Liga při konferenci v Kroměříži 25 let svého působení v ČR a SR. Andrea Šimečková, jako již mnoho let, organizovala konferenci po technické stránce, a Holešovská pobočka připravila program. P. Petr Bulvas z Olomouce uvedl konferenci již v pátek večer a přijel nám zase v neděli sloužit mši sv. u sester sv. Vincence. Během soboty a neděle jsme vyslechli příspěvky Mgr. L. Cekotové, PharmDr. Z. Šandrikové, Jozefa a Simony Predáčových, P. Cyrila Kubánka a Mgr. J. Novákové. V neděli připomněla Mgr. M. Šindlerová knihu zakladatele Ligy, Johna Kippleyho *Sexualita a manželská úmluva*. Sobotní oslavu 25. výročí Ligy jsme začali vzpomínkou na začátky v tehdejší Československu s vděčností za Boží pomoc a požehnaní. Následoval radostný společenský večer.



Pomoc STM pri problémoch s počatím

„Ďakujeme vám za vašu pomoc a sprevádzanie. Už uplynul takmer rok, čo som vám naposledy písala, a teraz sa chcem s vami podeliť o radostnú správu. Podarilo sa nám otehotnieť a narodila sa nám dcérka Sofia,“ tolko pár viet z jedného mailu, ktorý pred časom prišiel do našej schránky od jednej mladej mamičky, Slovenky žijúcej v USA. Spomenuli sme si naň pri zostavovaní tohto vianočného čísla Novín z rodiny LPP. Vianoce sú oslavou narodenín výnimočného dieťaťa a v posledných rokoch sa na nás častejšie ako predtým obracajú páry, ktoré sa snažia o tehotenstvo, ale zatiaľ sa im počať nepodarilo.

Záznam, ktorý vidíte nižšie, je úplne obyčajný a dá sa ľahko vyhodnotiť.



Kedy prebehla ovulácia, nevieme povedať presne, avšak vieme, že najplodnejšie obdobie bolo od 19. do 21. dňa cyklu a pohlavný styk v týchto dňoch viedol k vytúženému tehotenstvu, čo potvrdila trvalo zvýšená bazálna teplota a pozitívny tehotenský test, ktorý si žena urobila, keď nedostala menštruáciu. Prečo od 19. do 21. dňa cyklu? Pretože 19. deň bol deň predchádzajúci začiatku trvalého teplotného vzostupu a 20. deň cyklu žena určila ako vrcholný deň hlienu.

Zaujímavejší je príbeh, ktorý sa začal odvíjať niekoľko mesiacov pred týmto záznamom. Pani nás kontaktovala s tým, že sa im zatiaľ nedarí otehotnieť. Postažovala sa, že má nepravidelné cykly, ale zato pravidelne špiní niekoľko dní pred začiatkom menštruácie. Boli veriaci, nepoužívali antikoncepciu a o prirodzenom plánovaní rodičovstva počuli len od priateľov, ktorí im dali kontakt na Ligu. Poslali sme jej príručku STM, odporučili merať a zaznamenávať bazálnu teplotu a sledovať zmeny hlienu. Súbežne s týmto sme jej navrhli užívať výživový doplnok *Optivite*, ktorý Mgr. Marilyn Shannonová odporúča pri nedostatočnosti luteálnej fázy, ktorá sa prejavuje aj spomínaným predmenštruačným špinením.

Prvý záznam, ktorý sme od tejto pani dostali, naozaj ukazoval jednu z možných príčin, prečo sa páru zatiaľ nepodarilo počať: luteálna fáza cyklu bola krátka, mala len 9 dní. V priebehu ďalších troch cyklov pri stálom užívaní vitamínového doplnku a dôslednom zatemnení spálne zmizlo predmenštruačné špinenie a cykly sa stali pravidelnejšími, aj keď sa pohybovali v rozmedzí 34-40 dní. Tehotenstvo však neprichádzalo, popri *Optivite* pani začala užívať kyselinu listovú a manžel zvýšené dávky prírodného vitamínu C.

Ani počas ďalších dvoch cyklov k počatiu neprišlo, hoci pohlavný styk mali zaznačený v prvý deň trvalého vzostupu teploty. Tento deň bol zvyčajne aj vrcholným dňom hlienu, prípadne vrcholný deň hlienu, tak ako ho pani určila, mu bezprostredne predchádzal. Spomenuli sme si na skúsenosť istých manželov, ktorým sa snažili o počatie tretieho dieťaťa viac ako pol roka a úspech sa dostavil až potom, ako mali styk ráno prvého dňa trvalého vzostupu teploty, nie až večer (aj pri počatí štvrtého dieťaťa boli s touto „taktikou“ úspešní). Podelili sme sa o toto poznanie s párom, ktorý sme sprevádzali, v nádeji, že im to pomôže dosiahnuť túžobne očakávané tehotenstvo.

Manželia prijali našu radu a ako vidno z priloženého záznamu, podarilo sa im v tomto cykle počať. Tešili sme sa s nimi a ďakovali Bohu za dar života. Stále si totiž uvedomujeme, že naše odborné vedomosti a praktické skúsenosti so symptotermálnou metódou sú efektívnym nástrojom, ktorý pomohol niejednému páru k dosiahnutiu počatia, ale k životu povoláva Stvoriteľ.

Ovulačný monitor iFertracker

Ing. Jozef Predáč

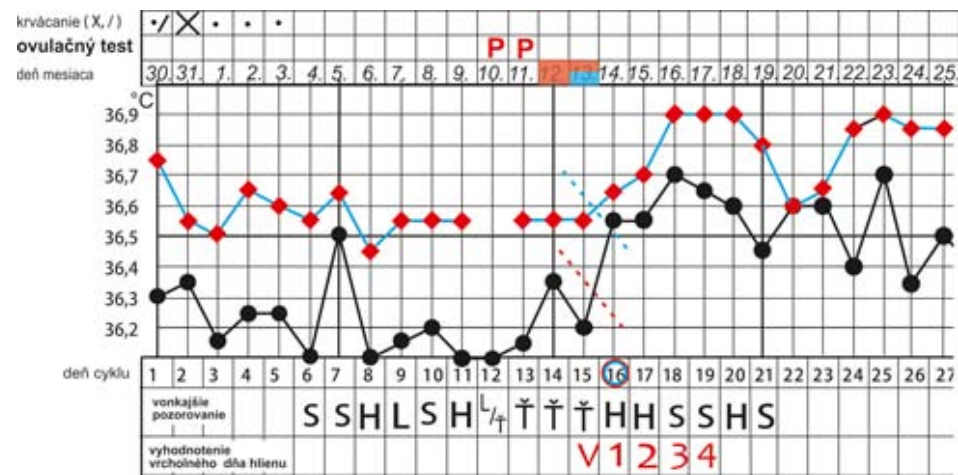


Pred rokom som zaregistroval informáciu o novej technickej pomôcke určenej párom, ktorým sa nedarí dosiahnuť vytúžené tehotenstvo, o prístroji *iFertracker*. Je to zariadenie, ktoré meria teplotu prostredníctvom veľmi plochého anatomicky tvarovaného teplomeru. Ten si žena pomocou obojstrannej lekárskej náplasti nalepí pred spánkom do podpazušnej jamky. Od tohto momentu začína teplomer merať priebežne teplotu (každé 4 sekundy si zaznamená nameranú hodnotu) a ráno po zobudení a odlepení teplomeru sa údaje prenesú cez bluetooth do mobilu alebo tabletu, kde ich aplikácia vyhodnotí.

Výsledkom celonočného merania je jedna hodnota zaznamenaná v teplotnej krivke príslušného dňa.

Táto prvotná informácia ma zaujala, ale zároveň aj vyvolala pochybnosti. Vyzeralo to až neuveriteľne jednoduché na to, aby sa dalo na to spoľahnúť. Veď ako môže nejaký prístroj „vyrobiť“ spoľahlivú bazálnu teplotu, ktorá sa štandardne odporúča merať v telesných dutinách? Ako si dokáže poradiť s tým, keď sa žena v noci odokryje, lebo jej je pod paplónom teplo, alebo sa zakryje, lebo jej začala byť zima? A čo s tým, keď vstane, aby išla na toaletu, alebo sa pôjde napiť, keď jej vyschlo v ústach?

Rozhodol som sa, že oslovím dodávateľa prístroja, a ak by bol otvorený pre spoluprácu, prístroj by sme otestovali. Moja ponuka bola prijatá a boli nám zapožičané dva prístroje na pol roka. A tak sa od apríla začalo s testovaním. Podujali sa na to dve skúsené užívateľky STM. Jedna vo veku 35 rokov, pracujúca mama troch detí, s dĺžkou cyklu v rozpätí 27 – 33 dní, ktorá si merala zvyčajne teplotu ráno o 6.00 h. Druhá vo veku 47 rokov, zamestnaná mama jedného dospelého dieťaťa, ktorej cykly sa pohybovali v rozpätí 24 až 30 dní, teplotu si zvyčajne zvykla merať ráno o 4.00 hod. Jedna odsledovala 3 cykly, v ktorých si spolu s meraním teploty *iFertrackerom* viedla klasický STM záznam (pozorovanie zmeny hlienu a bazálnej teploty meranej digitálnym teplomerom za štandardných podmienok), druhá odsledovala 5 svojich cyklov a pridala k štandardnému STM záznamu aj kontrolu ovulačnými testami.



Výsledky testovania boli pre mňa príjemným prekvapením. Na ilustráciu uvádzam jeden zo záznamov, na ktorom je výstup z merania *iFertrackerom* (znázornený červenými kosoštvorcami) a čierna krivka je výsledkom štandardného merania.

Ako vidieť, aj keď teplotné krivky nie sú identické, podstatné je, že oba spôsoby merania bazálnej teploty určili začiatok trvalého teplotného vzostupu

na rovnaký deň (16. deň cyklu). Z celkového počtu 8 záznamov až v 50% záznamov, t. j. v štyroch zaznamenaných cykloch, bol oboma teplomerami určený prvý deň trvalého teplotného vzostupu rovnako. V jednom zázname *iFertracker* určil začiatok trvalého teplotného vzostupu o deň skôr, v jednom o deň neskôr, v jednom o dva dni neskôr a v jednom prípade chýbali v tejto fáze cyklu merania, takže sa záznamy nedali porovnať.

Prístroj *iFertracker* je určený ako pomôcka pre správne načasovanie pohlavného styku do najplodnejšieho obdobia ženského cyklu. Prístroj predpovedal po prvom zaznamenanom cykle plodné obdobie pre nasledovný cyklus s malými odchýlkami rovnako, ako by to určila klasická STM metóda (tá by ho však vďaka informáciám z pozorovania hlienu určila o niečo presnejšie).

Obe ženy testujúce *iFertracker* skonštatovali, že prístroj je užívateľsky veľmi príjemný, (až tak, že s ním jedna odišla do práce:)) Slabinou prístroja bola potreba častej výmeny batérie.

Na základe našich zistení sa domnievam, že súčasná podoba *iFertrackera*, softwarovo nastaveného na pomoc pri dosiahnutí počatia, môže byť efektívnou pomocou pre páry túžiace po bábätku, ktoré sa nevedia orientovať vo svojej plodnosti (aj keď je jasné, že pre objektívnejšie hodnotenie výsledkov by bol potrebný väčší počet odsledovaných záznamov). Zároveň teplotnú krivku, ktorú generuje prístroj, môžu využiť aj páry, ktoré predchádzajú počatiu (len musia použiť vlastný „software“, čiže pravidlá, ktoré im poskytuje symptotermálna metóda na určenie predovulačnej aj poovulačnej neplodnosti, a teda k teplotnej krivke pridať aj hodnotenie hlienu resp. zmien krčka maternice).

Tento „permanentný teplomer“ by mohol byť pomôckou aj pre ženy, ktoré majú objektívne alebo subjektívne ťažkosti so štandardným meraním bazálnej teploty. Veľmi zaujímavé by bolo zistiť, aké budú výsledky merania *iFertrackerom* po dennom spánku, aby mohli STM používať aj ženy, ktoré pracujú na nočné zmeny v týždňových intervaloch. Touto cestou si dovoľujeme osloviť prípadné dobrovoľníčky, ženy praktizujúce STM a pracujúce v zmennej prevádzke. Prístroj sa dá zakúpiť v predajnej sieti *Alza*.

Záverčné poďakovanie patrí pánovi Lukášovi Rejchrtovi, konateľovi spoločnosti *Raiing Medical* pre Českú a Slovenskú republiku a EU, ktorý zapožičané prístroje Lige podaroval. Zároveň ďakujeme obom našim dobrovoľníckam za ich ochotu a zodpovedný prístup pri testovaní.

Odkiaľ sú deti?

Mária Schindlerová

To je ale divná otázka – ako pre maličkých, však? Niektorí hovoria tým najmenším rozprávku o bocianovi, iní sa držia biológie a primerane veku budú hovoriť o spojení buniek a ďalší možno povedia: z lásky ocka a mamy. A tí, ktorí veria, že život je dar, pridajú: Pán Boh nám ich poslal.

Nedávno večer som uspávala nášho najmladšieho drobca a hlavou mi šli myšlienky o tom, ako do nášho domova pribúdali deti. Prvé túžobne očakáva-

né. Akí sme boli vďační Pánovi, keď sme zistili, že naše manželstvo sa stane rodinou! Druhé dieťa bol nečakaný dar – to zistenie bolo poznačené tak trochu neistotou: Nie je to priskoro? Zvládneme to? Spomínam si, ako som roztrasenou rukou vytáčala v telefónnej búdke mamino číslo (nie, mobily neboli), keď som sa jej zdôverila. Tretie, štvrté, piate... už s väčšou istotou (to sme sa už naučili STM :-)) . To posledné si asi najviac priala naša najmladšia dcérka. My rodičia sme boli na tom asi tak: neprosili sme ň ako vtedy pri prvom, ale nebolo nám to ani proti mysli – nakoniec, veď vždy sme chceli „prijatť všetky deti, ktoré nám Pán Boh pošle“. A sme za ne vďační, za každého jedného – keby neboli, chýbali by nám.

Ale naozaj je to tak, že „Pán Boh poslal“? Predsa to my sme prví „posielali“ ten podnet, to svoje „áno“ životu. Bez neho by žiadna „zásielka“ nebola na ceste.

Možno je trochu smiešne hovoriť o dieťati ako o zásielke. Samozrejme, viem, že život je Boží dar. Že človek nie je jeho pánom a sám nevie život „urobiť“. A že niekedy to naše „áno“ nemusí Pán života potvrdiť svojim v tej podobe dieťaťa, ale rozhodne sa dať svoje požehnanie inak, azda aj tým čakaním a nenaplnenou túžbou.

Svätý Ján Pavol II. v knihe *Láska a zodpovednosť* napísal, že manželia si nemusia želať pri každom svojom intímnom spojení počatie. Postačí, keď sú si vedomí toho, že sa *môžu* stať rodičmi. Vtedy prijímajú zodpovednosť za svoje konanie, za ten svoj podnet vyslaný „tam hore“. A keď zistia, že ich je o jedného viac, tak vedia, že to nie je iba „Pán Boh poslal“.

Boh totiž nie je zásielková služba, ktorá by posielala ten vzácny dar bez nášho súhlasu. Ak sa naučíme a vieme orientovať vo svojej párovej plodnosti, neznamená to, že sme si vyznačili kalendár príchodov a odchodov, aby sme pri „doručovaní“ radšej neboli doma (ako nám to niektorí vyčítajú).

Jediným človekom, ktorý nedal taký podnet ako my ostatní, je Božia Matka – Panna Mária. Ona jediná môže povedať: „Boh mi poslal...“ Ale aj od nej si Boh pýtal súhlas prv, ako tak urobil. On, ktorý dal človeku slobodnú vôľu, ju rešpektuje.

Keď teraz v advente kontemplujeme tajomstvo očakávania, Božia Matka je tu pred nami a s nami, aby nám pomohla povedať „áno“: *áno* otvorenosti životu, *áno* zodpovednému rodičovstvu, *áno* odovzdanosti v očakávaní, *áno* možným zmenám svojich predstáv.

Neplánovaná otěhotnění při použití PPR?

Michaela Prentisová

Na konferenci „Nejmenší z nás“, ktorá se konala 13. 10. 2016 v Brně, predstavila Marie Čalkovská výsledky projektu brněnského Centra naděje a pomoci (CENAP). Na jaře 2016 vyslalo centrum výzvu k zaslání informací o případných neplánovaných početi při používání některé z metod PPR. Výsledky projektu potvrzují známou zkušenost, že stížnosti na neefektivnost PPR nemívají faktický podklad. Většinou jde o neznalost metody nebo nedodržování pravidel.

Byly osloveny stovky instruktorů, absolventů kurzů, porodních asistentek, lékařů a dalších. Výzva byla uveřejněna na webových stránkách CENAPu (i na stránkách LPP). Navzdory rozsáhlé propagaci získalo Centrum podklady pouze k 9 případům. Z toho dva byly vyřazeny z důvodů neúplnosti dodaných informací. Otiskujeme závěrečnou analýzu důvodů k početí u jednotlivých případů:

„4.1.1 Spoléhání se na kalendářní metoda (výpočet plodných dnů)

Kalendářní metoda, tedy výpočet neplodných dnů podle délky cyklů s využitím znalosti, že k ovulaci dochází asi 14 dní před menstruací, je stále hodně rozšířená. I když v rámci osvěty PPR těmi, kdo vyučují symptotermální metodu, je prezentovaná jako zastaralá a nespolehlivá, její vliv na vymezování plodných dnů trvá dodnes. I předtím pravidelné cykly nemohou zaručit, že v daném cyklu nedojde k nějaké odchylce a že ovulace neproběhne později.

4.1.2 Spoléhání na LH testy

V přibalových letácích LH testů je možné se dočíst o jejich vysoké spolehlivosti při stanovení plodných dnů (13). Jak ukazuje naše kazuistika, je nutné počítat i s falešným odečtením výsledku. I když počaté dítě nikdy nepovažujeme za „chybu“, je nutné říct, že dnes se již nelze zpětně vyjádřit, zda se jednalo o chybu vlastního testačního proužku nebo nějakou chybu v odečítání.

4.1.3 Přesvědčení, že při kojení žena neotěhotní nebo že je plodnost snižená + kalendářní metoda

Mezi laickou veřejností je poměrně často rozšířené přesvědčení, že „při kojení nelze otěhotnět“. A to nejen v období před návratem cyklické plodnosti, ale často ještě po návratu cyklické plodnosti. V tomto případě jsme se setkali s představou, že pravděpodobnost početí při kojení je téměř nemožná, a i kdyby, tak zajisté ne po 20. dni cyklu. Na tento případ upozorňujeme i pro věk klientky – další z představ o plodnosti, že po 40 se již tak snadno neotěhotní.

4.1.4 Nerespektování pravidel STM PPR

Nerespektování pravidla prvních 5 dnů za kontroly pravidlem minus 8 v situaci po porodu: Po porodu je nutné řídit se prvních 12 cyklů podle pravidla prvních 5 dnů (tzn. pouze prvních 5 dnů v cyklu je neplodných) za kontroly pravidlem minus 8 (a s kontrolou hlenového příznaku).

Situace též upozorňuje na několikadenní životnost spermií u zdravého páru – styk 7. den cyklu, vzestup BTT 15. den cyklu.

Nerespektování pravidla minus 8 se spoléháním na pocit sucha: Pohlavní styk, ze kterého došlo k početí, byl podle sdělených informací v období, kdy klientka nevnímala hlenový příznak. Pro ukončení hranice neplodného období a nástup plodného období se nedá spoléhat pouze na sledování hlenového příznaku, ale je nutná i druhá forma kontroly

– pravidlo minus 8 nebo některé ze statistických pravidel (pravidlo prvních 5 dnů či pravidlo minus 20 za kontroly pravidlem minus 8).

Nerespektování toho, že krvácení nemusí být menstruace a že po takovém krvácení následuje plodné období: Menstruační krvácení je vždy to krvácení, kterému předchází ovulace. Z hlediska STM tedy musí být dosaženo potvrzeného vzestupu BTT. Neplodné dny na začátku cyklu můžeme stanovit jen tehdy, pokud se opravdu jedná o menstruační krvácení. Jinak dle metodiky stále trvá plodné období až do doby, kdy podle STM prokážeme, že ovulace proběhla. V tomto případě se navíc mělo dodržovat přísnější pravidlo pro období po porodu (prvních 5 dnů za kontroly pravidlem minus 8).

Nepoznačení okolností: Pro správnost vyhodnocení záznamové tabulky je nezbytné zapisovat případné okolnosti, které by mohly sledované příznaky ovlivnit. Proto záznamové tabulky nutně musí mít dostatečný prostor pro slovní popis okolností, které naměřenou BTT a průběh cyklu mohou ovlivnit, stejně jako je nutné klientky vést k tomu, aby případné okolnosti do záznamu cyklů uváděly.

Početí navzdory pravidlům STM: STM Sensiplan byla vypracována německou Arbeitsgruppe tak, aby byla co nejvíce spolehlivá a zároveň pro své uživatele přijatelná a praktikovatelná. Jak ale vypovídá i PI 1,8 (resp. 0,4) k některým otěhotněním přesto může dojít, i když pravidla STM jsou respektována. I zde upozorňujeme na časový rozptyl mezi posledním pohlavním stykem (11. den cyklu) a prvním dnem vzestupu BTT (17. den cyklu).“

Jak je vidět, většina respondentek buď vědomě používala neefektivní metody (1-3) nebo nedostatečně ovládala pravidla STM. To je pro instruktory výzva k revizi pedagogických postupů a pro uživatelky ke snaze znát a respektovat pravidla metody do té míry s jakou vážností chtějí předcházet početí. Dr. Rötzer např. vytvořil vlastní zpřísnění pravidla, které, jak tvrdí, účinkuje na 100%. U PPR záleží hodně na ochotě k periodické zdrženlivosti. Je škoda, že projekt CENAPu nezískal dost případů na to, aby byly výsledky statisticky významné.

Více informací o projektu CENAPu najdete ve sborníku přednášek z konference „Nejmenší z nás“. Sborník se dá koupit za 200 Kč na nejmensiznas@gmail.com nebo stáhnout z <http://nejmensiznas.cz/wp-content/uploads/2016/11/sbornik2016.pdf>

NOVINY Z RODINY LPP vydává šestkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru České republiky, z.s. David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel: 312 686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz, číslo účtu: 215 288 136/0300. Minimální členský příspěvek 150 Kč /12,- € ročně. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozefa a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 95301 Zlaté Moravce, tel.: 0908 722 055, 0915 971 191, e-mail: lpp@lpp.sk, internet: www.lpp.sk, číslo účtu: 207 215 6257/0200. Kurzy PPR pro manžele a snoubence – 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné: v ČR 400 Kč, v SR 15,- € za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.