



Řádky z Kladna

David Prentis

Dostáváte do ruky padesáté číslo *Zpráv LPP*. Je to malé výročí, a proto jsme se rozhodli výjimečně udělat dvojnásobné vydání. Postupně je těžší najít místo pro všechny ty užitečné a zajímavé zprávy, které bychom vám chtěli sdělit, takže jsme rádi, že máme možnost jednou tisknout víc.

První číslo tohoto bulletinu vyšlo v září 1992 po našich prvních kurzech na Slovensku a ve Zlíně. Věděli jsme, že je důležité zůstat v kontaktu s lidmi, kteří prodělali náš kurz. Chtěli jsme je povzbuzovat, informovat dále o PPR a ukázat ochotu poradit jim podle možnosti v konkrétních situacích. První čísla jsme používali na doplnění informací v našich prvních provizorních materiálech. Ostatní články byly především překlady z časopisu mateřské organizace v Cincinnati. Postupně jsme přidávali vlastní články a příspěvky čtenářů. V současné době rozesíláme celkem 250 výtisků *Zpráv* v České republice a podobný počet na Slovensku, odkud pravidelně pochází i část příspěvků. Výběr z článků je možno číst na našich českých a slovenských webových stránkách.

Studie o spolehlivosti a přijatelnosti symptotermální metody

S tímto číslem *Zpráv* dostanou čtenáři v ČR od sdružení CENAP – pozvání k účasti na studii o spolehlivosti a přijatelnosti metody. Pokud jste v situaci, ve které chcete předcházet těhotenství na dobu jednoho roku nebo více, velmi bychom uvítali, kdybyste se hlásili do této studie. Pomůžete tím prokázat efektivnost STM u vědecké veřejnosti. Když se rozhodnete, pošlete prosíme přihlášku na jednu ze tří adres: 1) Když bydlíte v oblasti Zábřehu na Moravě: Manželé Miroslav a Dagmar Sittovi, Ku dráze 5, 789 01 Zábřeh, tel.: 583 411 115, 2) Když bydlíte na Zlínsku: Manželé Pavel a Andrea Šimečkovi, Centrum pro rodinu a sociální péči, Divadelní 6, 760 01 Zlín, tel.: 577 212 020, 3) jinak k nám do Kladna (viz tiráž). Pošleme Vám další instrukce.

Pokud se nemůžete zúčastnit studie a pokud to odpovídá vašemu stavu, vyplňte prosím anonymní *Dotazník záměru plánování rodičovství* a pošlete ho na udanou adresu CENAPu. Tento dotazník má být rozšířen mezi co největším počtem obyvatelstva. Rozdávejte jej mezi známými, příbuznými, u lékařníků a gynekologů (jen s jejich souhlasem!), atd. Můžete jej sami okopírovat nebo vyžadovat potřebný počet od CENAPu nebo od nás.

Řízení bazální tělesné teploty v průběhu menstruačního cyklu

Karel D. Skočovský, CVVOE, Masarykova univerzita v Brně

Bazální tělesná teplota (BTT) patří mezi nejčastěji sledované příznaky k určení dne ovulace. Od studie Van de Veldeho z roku 1905, který jako první zaznamenal bifázický průběh BTT v průběhu cyklu, uplynulo bezmála sto let. V průběhu této doby došlo k objasnění mnoha vztahů mezi hormony, ovulací a průběhem BTT, i když některé principy se podařilo objevit až v posledních letech.

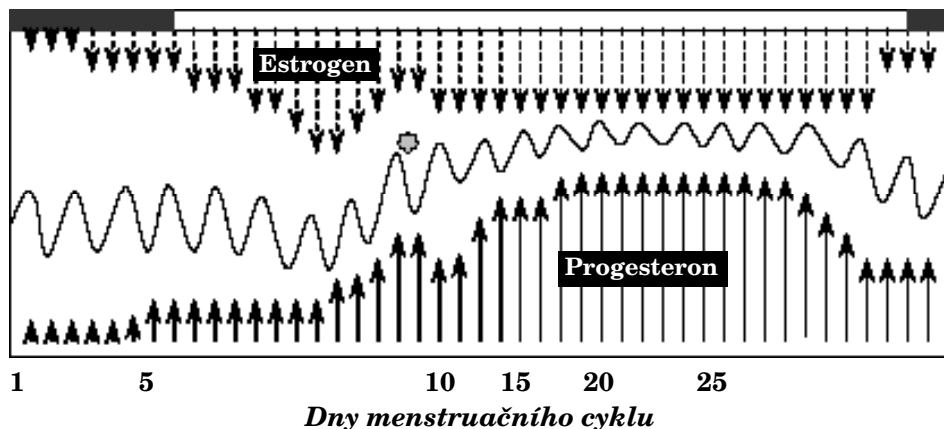
Nejčastěji bývá poovulační vzestup BTT (který činí přibližně 0,3-0,5°C oproti pozdní folikulární fázi) dáván do souvislosti s nárůstem hladiny hormonu progesteronu a jeho termogenním (teplotu zvyšujícím) účinkům. Touto informací končí většina (i značně kvalitních) učebnic fyziologie. Pokrok v této oblasti je však značný a obsah učebnic jej odráží se zpožděním. Objevy posledního desetiletí naznačují, že řízení BTT v průběhu menstruačního cyklu je záležitost značně komplikovaná. Na tomto fascinujícím „koncertu“ se podílejí především tři hormony: progesteron, estrogen a melatonin.

Progesteron a estrogen jsou hormony, které mají na BTT opačný účinek: zatímco progesteron BTT zvyšuje, estrogen ji svým působením snižuje. Nejvyšší BTT naměříme přibližně v polovině luteální fáze, což odpovídá období nejvyšších hladin progesteronu. Bazální tělesná teplota je naopak nejnižší na konci folikulární fáze (před ovulací) v souvislosti s vysokými koncentracemi estrogenu. (Dříve se uvažovalo o tom, zda by krátkodobý – často jednodenní – pokles teplot, který někdy zaznamenáme bezprostředně před vzestupem teplot v poovulačním období, nemohl sloužit jako ukazatel ovulace. Následné výzkumy však dokázaly, že takový pokles je značně nespolehlivou známkou ovulace a navíc se neobjevuje u všech cyklů, ve kterých k ovulaci došlo.) Hodnoty BTT v luteální fázi jsou tedy určeny poměrem hladin estrogenu a progesteronu.

Účinek těchto hormonů se vysvětluje několika způsoby. Bazální tělesná teplota je obecně řízena dvěma procesy – tvorbou tepla a tepelnými ztrátami přes pokožku. (Je to podobná situace, jako když chcete v místnosti snížit teplotu. Buď snížíte ústřední topení a nebo otevřete okno.) Je pravděpodobné, že estrogen i progesteron mohou působit přímo na centra řízení BTT, která se nacházejí v předním hypotalamu (v přední spodní části mozku), a tak ovlivnit jak ztráty tepla (skrze řízení úrovně prokrvení pokožky), tak pravděpodobně i jeho produkci. Udržování vyšší teploty v luteální fázi se odráží ve zvýšeném příjmu potravy (v průměru asi o 690 kJ na den) ve srovnání s fází folikulární. Ženy v této fázi také dávají přednost vyšší pokojové teplotě.

Dalším hormonem, který se podílí na regulaci BTT, je melatonin. Je to hormon produkováný v nočních hodinách epifýzou, malou žlázou v mozku. Intenzivní světlo jeho produkci zcela potlačuje. Říká se mu proto někdy také „noční hormon“.

Menstruace



Denní rytmus BTT v průběhu menstruačního cyklu.

☉ Den ovulace. Estrogen a progesteron mají na BTT opačný účinek. Všimněte si, že ve folikulární fázi cyklu je výchylka denního rytmu v BTT výraznější, než ve fázi luteální.

Od doby jeho objevení v polovině 50. let minulého století se zjišťuje, že tento hormon hraje klíčovou roli v řadě fyziologických funkcí. Například nastavuje fázi našich vnitřních biologických hodin a přenáší do organismu informaci o délce noci (a tím také o právě probíhajícím ročním období). Má schopnost ochraňovat genovou informaci buněk a tak pravděpodobně nepřímo snižuje riziko vzniku rakoviny. Ovlivňuje rovněž kvalitu spánku. A také, a to je v souvislosti s PPR zvláště důležité, snižuje bazální tělesnou teplotu.

Je známo, že bazální tělesná teplota v průběhu dne a noci kolísá. Děje se tak vlivem aktivity, okolní teploty, příjmu potravy, horké či studené koupele atd. BTT vykazuje takzvaný cirkadiánní (přibližně denní) rytmus. Nejvyšších hodnot dosahuje BTT pozdě odpoledne nebo večer a nejnižší teploty naměříme v druhé polovině noci. Tento rytmus přetrvává dokonce i v případě, kdy člověk stále leží po dobu několika dní a jídlo přijímá v pravidelných odstupech.

V noci BTT klesá díky snížení fyzické a metabolické aktivity v průběhu spánku a působení melatoninu. Uvádí se, že až 40% z výchylky BTT, k jaké dochází v průběhu 24 hodin, je způsobeno melatoninem. Bazální tělesná teplota je v luteální fázi zvýšena oproti fázi folikulární po celý den, ale největšího rozdílu dosahuje v noci. Zatím z nejasných příčin je luteální fáze obdobím, kdy melatonin v noci snižuje teplotu jen malou měrou. Znamená to, že v luteální fázi dochází k menším výchylkám BTT v průběhu 24 hodin. Jedním z možných vysvětlení je, že se tak v organismu vytváří „stabilnější“ prostředí pro rozvoj nově počatého zárodku.

Pokud si žena měří teplotu ráno po probuzení, pak je výsledek měření v luteální fázi ovlivněn zároveň několika vlivy: poměrem progesteron/estrogen, sníženým účinkem melatoninu na BTT v noci a fází vnitřních biologických

hodin. Pokud by existoval jednoduchý a levný způsob, jak změřit teplotu v druhé polovině noci bez probuzení ženy, záznam BTT v průběhu cyklu by byl mnohem přesnější a rozdíly v BBT mezi folikulární a luteální fází by byly výraznější.

I když s sebou měření a interpretace záznamu tělesné teploty zákonitě přináší jisté nepřesnosti, sledování změn BTT v průběhu cyklu bezesporu zůstane i nadále jedním z klíčových příznaků k určení dne ovulace. Jako se každá metoda plánování rodičovství vyvíjí pod vlivem nových poznatků, tak i metoda symptotermální v budoucnu jistě zaznamená některé změny. Cílem je dosáhnout maximální spolehlivosti a přesnosti při zachování jednoduchosti a přijatelnosti. Velký potenciál podle mého názoru v sobě skrývají nové technologie, které se do oblasti PPR teprve zavádějí. Avšak záznamová tabulka, tužka a teploměr asi zůstanou. V této kombinaci se spojuje jednoduchost, nízká cena a praktičnost. Jenom těžko se hledá konkurence.

[Tento příspěvek, přednesený na konferenci CENAPu v říjnu 2002 v Praze, podložil autor odkazy na odbornou literaturu v angličtině. Odkazy neuveřejňujeme, ale jsou u nás zájemcům k dispozici.]

Bohu záleží na mne a mojom manželstve

osobné svedectvo

Sme mladý manželský pár, akých sú na Slovensku tisíce. Obaja pochádzame z katolíckych rodín a dostalo sa nám určitých duchovných základov, ktoré sme žiaľ donedávna nedokázali rozvinúť a zvelaďovať. Spoznali sme sa počas nášho štúdia na vysokej škole. Ja som práve končil a moja budúca manželka mala pred sebou ešte dva roky štúdia. Náš vzťah po čase prerástol do veľkej lásky, akú dovtedy ani jeden z nás vo svojom živote nezažil. V rámci našej viery sme pravidelne v nedeľu a vo sviatok chodili na svätú omšu, k Vianociam a Veľkej noci sme zašli aj na svätú spoveď a následne aj k svätému prijímaniu a domnievali sme sa, aký vzorový kresťanský a čistý vzťah si spolu budujeme. Opak však bol pravdou, v skutočnosti sme túžili tráviť spolu stále viac a viac času, čím sme sa postupne začali vystavovať pokušeniu, ktorému sme bez dôverného vzťahu s Bohom nemohli odolať. A tak sme po niekoľkých mesiacoch chodenia počas spoločnej dovolenky prvýkrát zhrešili proti čistote a taktu ľahkovážne sme prišli o Boží dar panenstva, ktorý sme si podľa Jeho plánu mali zachovať až do prijatia sviatosti manželstva. Následne sme sa rozhodli spoločne bývať, čím sme dobrovoľne nasadli a spustili Diablov hriešny kolotoč, ktorý sme samozrejme nedokázali sami zastaviť. Iste boli aj momenty, hlavne pred svätou spoveďou, kedy sa naše svedomie ozvalo a porovnávajúc svoj život s Desatorom sme nemali kam „uskočiť“ a pred Bohom sme museli vyznať tieto hriechy. V mojom vnútri sa však v takýchto chvíľach odohrával boj, Zlý sa nechcel vzdať svojich pozícií a chlácholil ma rečami: „Veď sa máme radi, sme si verný, po skončení štúdia plánujeme svadbu a keby sa niečo stalo tak sa zoberieme hneď. Je toto vôbec hriech? Cirkev je v tomto príliš konzervatívna; mala by sa prispôbiť modernej dobe.“

A podľa toho aj vyzerala moja ľútosť a predsavzatie vzdať sa takéhoto spôsobu života. Moja manželka svoje spovede prežívala predsa len hlbšie a z jej iniciatívy sme sa dokonca niekoľko krát pokúšali žiť v telesnej čistote, ale bez živej viery v Pána zástupov sme vždy po čase upadali do hriechu, ktorý sme ešte znásobovali tým, že sme zabraňovali počatiu. Keď to teraz takto píšem, je nám z toho obom smutno a plne si uvedomujeme a úprimne ľutujeme takýto život.

Po takejto dva roky trvajúcej ceste mimo Božieho plánu sme sa rozhodli prijať sviatosť manželstva. Čím sa nám naskytla príležitosť trošku sa zamyslieť nad svojím životom a pozvať natrvalo nášho Pána medzi nás, do nášho domova, do nášho manželského života. My sme Ho však vyprevadili von za dvere so slovami, že veď mi sa máme radi, dokážeme si v živote všetko sami zariadiť a stačí nám prísť v nedeľu za Ním na hodinku do chrámu. A hoci intímnym životom ako takým sme už ako manželia nehrešili, z rôznych sebeckých dôvodov sme neprestali zabraňovať počatiu. My sme vlastne chceli prijímať fyzický pôžitok a potešenie z tohto aktu ale odmietali sme uznať pravý zámer, s ktorým ho Boh ľuďom daroval. Škoda že už vtedy sme sa s dôverou neobracali k Božiemu Slovu; príbeh Onana (Gn 38) totiž hovorí o týchto veciach jasnou rečou. Náš Pán bol však ku nám veľkorysý a, napriek nášmu odvracaniu sa od Neho, pozhnal náš vzťah tromi deťmi, z ktorých dve sa narodili na tento svet a sú nám veľkým potešením. Naše manželstvo medzičasom plynulo v zdanlivom pokoji, avšak oblasť, v ktorej sme najviac a najťažšie hrešili sa postupne stávala mlynským kameňom nášho spoločného života.

Choré chápanie ľudskej sexuality zasievalo nepokoj, ktorý sa z našej spálne postupne šírila aj do iných oblastí nášho manželstva, a čo bolo najhoršie neraz, sme ho vo forme podráždenia, nervozity, hnevu a hádok prenášali na naše deti, rodinu, kolegov a známych. Najťažšie obdobie sme prežívali zhruba pred rokom, kedy manželke diagnostikovali nadmernú činnosť štítnej žľazy, kvôli čomu musela začať užívať silnú dávku liekov, ktoré môžu mať veľmi negatívny vplyv na počatí plod a ich užívanie v tehotenstve sa vyložene neodporúča. Na takúto „alternatívu“ sme neboli pripravení. K používaným antikoncepcným metódam sme už nemali úplnú dôveru, iné sme z rôznych dôvodov používať nechceli a o prirodzené metódy sme sa nezačali zaujímať a tak náš intímny život prestal prakticky existovať. Pohlavná zdržanlivosť (podľa moderného sveta – nezmyselný prežitok), ktorej sme sa mohli a mali učiť pred manželstvom, bola pre nás neznámym pojmom a viera, ktorú sme si sami „vymodelovali“ nám pomôcť nemohla. Manželkine odmietanie som nedokázal pochopiť, detinsky som sa urážal a vyvíjal na ňu psychický nátlak, čo situáciu ešte zhoršovalo. A tak som sa čoraz častejšie utiekal k erotickým obrázkom, poviedkam a filmom, pri ktorých som sa sebaukával. Uvedomoval som si, že je to hriech a Pánu Bohu sa to nepáči ale chcel som túto dlhoročnú závislosť zastaviť iba svojou vlastnou vôľou, na ktorú som bol vnútorne veľmi pyšný. Dnes už chápem, že sám by som to nikdy nedokázal.

A práve v tomto najťažšom období spoločného života sa prejavila nekonečná láska a milosrdenstvo nášho Pána. Dávali sme Mu za tie roky tisíce dôvodov, aby od nás navždy odišiel a nechal nás ako beznádejný prípad. Chvála Mu za to, že neposudzuje a neodsudzuje, ako to neraz robíme my, chvála Mu za to že je verný. Po celý ten čas sa nám rôznymi spôsobmi snažil pripomínať. Bol stále blízko a trpezlivo klopal na naše dvere, kým sme Mu konečne otvorili a pozvali Ho dnu. Tým našim „pozvaním“ bolo, že sme po troch rokoch konečne prijali pozvanie do spoločenstva rodín z našej farnosti. Zo začiatku to vôbec nebolo jednoduché, keďže nás stretká neoslovovali ale z Jeho pomocou sme to dokázali prekonať. Dnes sme Mu za naše spoločenstvo veľmi vďační a túžime, aby rástlo nielen čo do počtu ale aj duchovne. Postupne sme sa začali pravidelne každý večer modliť, síce nie spoločne ale aj to malo určité svoj význam, častejšie sme začali pristupovať k sviatosti zmierenia a z času na čas sme si prečítali niečo zo Svätého Písma. A tak ako postupne boli Jeho „návštevy“ u nás častejšie, On začal konať v našich životoch, a keďže je tým najstarostlivejším Otcom na svete, veľmi dobre vedel, kde začať.

Najprv nám poslal manželov Predáčovcov z Ligy pár páru (LPP), ktorí formou kurzov vyučujú prirodzené plánovanie rodičovstva pomocou symptotermálnej metódy. A hoci samotné naše rozhodnutie používať túto metódu neznamenal žiaden zásadný obrat v našich životoch a opätovne sme upadali do našich starých hriechov, som si istý, že nám pomohlo spoznať lepšie nášho Pána aj seba samých. Prostredníctvom Ligy sme sa dostali k publikáciám, po ktorých prečítaní sme si jednoznačne museli poopraviť náš deformovaný názor na sexuálne spolužitie. Museli sme uznať, že v Božom pláne má sex svoje nenahraditeľné miesto, avšak pozhnaním pre muža a ženu je výlučne v manželstve a teda naše intímne spolužitie mimo neho bolo hriechom a teda urážkou Boha. A presne to isté platí aj o našom zabraňovaní počatiu.

Náš Pán nám však chcel odpustiť a veľmi túžil osláviť sa aj v našich životoch a tak nás koncom októbra minulého roka pozval na biblický kurz Rút. S výnimkou jedných duchovných cvičení, ktoré moja manželka absolvovala pol roka predtým, sme nikdy na podobnej akcii neboli a vôbec sme netušili, čo od toho očakávať. Dúfali sme, že kurz nejako pomôže nášmu manželstvu ale keby mi niekto predtým tvrdil, že sa tam Boh dotkne našich srdiec a zmení náš život a dokonca o tom napíšem svedectvo, asi by som dotyčného vysmial a pokladal za blázna. Už vôbec by som tomu neveril v piatok večer, kedy sme mali za sebou prvých pár hodín kurzu. Animátormi bolo niekoľko manželských párov z Dolného a Vyšného Kubína spoločne s otcom Jozefom, gréckokatolíckym kňazom. Asi najviac zaskočený som bol prejavmi, ktorými títo ľudia chválili a oslavovali Pána. Skutočne som nerozumel, ako sa môže niekto „normálny“ takto spontánne radovať, spievať, zdvíhať ruky, tancovať a každú chvíľu vykrikovať Amen alebo Aleluja. Sám seba som sa pýtal: „Čo to tu títo na nás hrajú?“ alebo „Nie je to nejaká sekta?“. Nebudem tu ďalej podrobne popisovať priebeh celého kurzu, ktorý vyvrcholil nádhernou nedelnou svätou omšou,

počas ktorej sme si pred Pánom obnovili svoje manželské sľuby. Faktom však je, že v priebehu toho vikendu sa všetky moje počiatočné pochybnosti roztopili ako aprílový sneh pod lúčmi jarného slnka. Tým slnkom, ktoré roztápalo sneh v našich srdciach bol totiž Duch Svätý. Klamal by som, ak by som tvrdil, že som tam mal nejaké videnie, zjavenie vo sne alebo som počul nejaký vnútorný hlas. Napriek tomu som si istý, že náš Pán tam bol prítomný, dotýkal sa nás a uzdravoval naše rany. Počas liturgie som mu odovzdal problém môjho sexuálneho egoizmu a On to svojou mocou skutočne liečil. Už nemám problém so sebaukájaním, prestal som vyvíjať psychický nátlak na moju milovanú manželku v intímnom spoluzití. Cítíme, že práve počas tohto kurzu sme uzavreli skutočné manželstvo v súlade s Jeho plánom.

Prostredníctvom ľudí z oravského spoločenstva sme pochopili, čo je to živá viera v živého Boha. Pochopili sme, že sa dá žiť život dôsledne, opakujem dôsledne podľa Jeho Návodu, ktorým je Božie Slovo a že je to život požehnaný v neuveriteľnej radosi a slobode. Najcennejšie však pre mňa osobne je, že sme vrátili obaja doslova vyhladovaní, nie však fyzicky ale duchovne. Hladní a smädní po Bohu, po Jeho slove, po Jeho živej vode. Túžime Ho poznať bližšie, poznať Ho osobne a dôverne. Už Ho nechceme pozývať k nám iba vtedy, keď máme čas a náladu a iba do obývačky, ktorá je vyupratovaná. Túžime, aby sa k nám prísťahoval natrvalo, chceme Mu otvoriť dvere do každej izby, aj do takej, kde sa už roky neupratovalo a poprosiť Ho aby nám ich pomohol vyčistiť. Túžime Mu odovzdať naše životy, lebo veríme, že On ich dokáže viesť lepšie, ako sme to robili my. Uvedomujeme si, že životná cesta, po ktorej sme sa rozhodli ísť nebude jednoduchá. Je nám jasné, že nás na nej čaká veľa nástrah, prekážok, pádov, omylov a možno aj zblúdení. Je to však cesta víťazná, vedúca k nášmu spaseniu a do večného života, ktorú pre nás všetkých svojím životom a smrťou na kríži vybudoval Ježiš Kristus. Takže teraz už s určitou viere, na koho sa máme obrátiť a koho žiadať o pomoc, ak sa na tej ceste začneme strácať orientáciu alebo uviazneme v ťažkostiach. Náš Pán tú cestu pozná najlepšie, On sám je totiž tou cestou.

Chvála Ti a sláva Ježišu Kriste!

RM, Slovensko

Ovce Dolly

Tvůrce ovce Dolly, prvního dospělého klonovaného savce na světě, vyslovil dosud nejvýznamnější varování o nebezpečnosti klonování lidí. Profesor Ian Wilmut řekl, že „přibývají přímé důkazy“, že klonovací proces vede k aktivaci určitých genů v nesprávných fázích vývoje, a že jakýkoliv pokus klonovat lidi pro reproduktivní účely, by měl za následek pozdní potraty, děti narozené mrtvé a děti, které přežijí jen krátkou dobu. Ovce Dolly byla utracena počátkem tohoto roku, když byla postižena vážným plicním onemocněním. (*Scotland on Sunday*, 30 března 2003). Neodmyslitelné poruchy a nebezpečí klonovacího procesu vrhají pochybnosti nejen na realizovatelnost reprodukčního klonování, ale i na bezpečnost a vhodnost tzv. terapeutického klonování.

[Internetový bulletin sružení pro život SPUC, Londýn, 31. března 2003]

Indický učitelský pár píše arcibiskupovi

Vaše Excellence,

nejprve nám dovoluňte, abychom Vám vyjádřili poděkování za štědrost, kterou jste projevil pozváním zástupců Světových manželských setkání k účasti na slavnostním diecézním synodu v Goa. Jsme velmi vděční, že nám bylo umožněno představit se jako pár. Omlouváme se za případné vyrušování našeho děťátka Shaheen.

Píšeme tento dopis, abychom vyjádřili své myšlenky a pocity k vystoupení Otce R. během plenárního zasedání týkajícího se laiků, rodin a mládeže druhý den synodu 18.2.2002. Přes všechnu naši snahu se nám nepodařilo získat písemnou verzi jeho projevu; v podstatě však řekl, že „ačkoliv neodsuzuje církevní podporu přirozeného plánování rodičovství (PPR), v zájmu většiny katolíků, kteří PPR nemohou používat, prosí Řím skrze váš úřad, aby bylo učení proti antikoncepci pozměněno a dovoleno její užívání vedle PPR.“

Nevěřili jsme svým uším, a i když jsme chtěli na jeho projev reagovat, šok nám vzal řeč. Také nás velmi hluboce ranilo, když jsme viděli, jak někteří kněží z naší diecéze a prominentní laici Otcí R. gratulovali k jeho odvaze postavit se veřejně na stranu antikoncepce. Mluvili jsme pak o té věci s jiným knězem, který nás povzbuzoval abychom promluvili, protože souhlasil s tím, že zůstaneme-li vystoupení Otce R. bez kritické reakce, bude to dělat dojem, že má pravdu a církev potřebuje změnit své učení o antikoncepci.

Druhý den tedy během plenárního zasedání týkajícího se žen objasnila Anna prohlášení „Ženy se cítí při pohlavním styku zneužívány“, pokud je používána antikoncepce nebo antikoncepční chování, a odvážně podala svědectví o správném použití PPR v našich životech a přitom zpochybnila projev Otce R. Několik kněží a laiků ji sice podpořilo, ale většina byla zřejmě příliš uvedena do rozpaků na to, aby uznali, že vůbec promluvila.

Ten večer však za námi přišel Otec R., aby nám řekl, že jsme ho nesprávně citovali. Objasnili, že nemá nic proti PPR, když je chtějí nějaké heroické páry využívat. Chtěl prý jen žádat učitelský úřad církve, aby vedle PPR povolil pro katolíky jako možný způsob regulace početí i antikoncepci. Mluvil za deseti tisíce katolíků, se kterými se setkal ve zpovědnici. Byli drásáni pocity viny, protože se v nouzi uchýlili k antikoncepci. Mluvil oněkolika „těžkých případech“ jako manžel alkoholik, žena s osmi dětmi, které PPR selhalo atd. a ptal se nás, co na to říkáme. Ujistil nás, že tyto otázky konsultoval s předními teology u nás i v cizině, a že se ztotožňovali s jeho pohledem. Řekl, že kajícím radí, aby se řídili hlasem svého svědomí. Trpělivě jsme ho poslouchali až do chvíle, kdy nás vyzval, abychom projevili laskavý soucit s těmi trpícími lidmi.

Řekli jsme mu, že zaprvé svědomí musí být formováno v pravdě. Na což on odpověděl, že problém je „Co je pravda?“ Řekli jsme mu, že antikoncepce je lež, kterou šíří otec lži – satan. Pravda je, že se v manželství dávají manželé jeden druhému cele a bezpodmínečně, a že antikoncepce potlačuje plodnost ženy nebo



Učitel'ský pár LPP z Goa, Indie
Valentine a Anna Coelho s rodinou

kteří lidé žádají aby byly poslány vzkazy do Říma.“ Tato poznámka nám dodala odvahu Vás oslovit. Zdá se nám, že mnozí kněží a zasvěcené osoby jsou stále ještě ovlivněni dozvukem negativní reakce na encykliku *Humanae vitae* a v důsledku toho zmatení a neschopní poskytnout věřícím péči v této životně důležité otázce. Rozšířené používání antikoncepce je úzce spjato s obecným poklesem morálky, ztrátou úcty k životu – eutanazií, potraty a umělým oplodněním. Proto, ačkoliv se to může zdát z naší strany troufalé, dovolte nám, abychom požádali Vaši Excelenci o vydání pastýřského listu na téma antikoncepce, pro všechny kněze, zasvěcené osoby a věřící arcidiecézí Goa a Daman. Přejí bychom si, aby tento dopis jasně potvrdil stálé učení katolické církve proti používání antikoncepce (včetně potratu) a antikoncepčnímu chování, dal pevné vedení v otázce asistované reprodukce a podpořil správné používání PPR (PPR nemá být používáno sobecky bez vážných důvodů k předcházení nebo omezení počtů). Rádi v této věci nabízíme spolupráci vzhledem k tomu, že máme zkušenost s vyučováním PPR skrze Ligu pár páru.

Na závěr Vám děkujeme, že jste si udělal čas a přečetl tento dosti dlouhý dopis a ujišťujeme Vás o své náklonnosti a podpoře Vašeho poslání pastýře místní církve. Všechny své možnosti a schopnosti nabízíme i do budoucna k Vaším službám.

– Valentine a Anna Coelho, 5. března 2002

[Pozn. red.: Arcibiskup sice nevydal pastýřský list, ale reagoval tím, že pověřil diecézní Centrum pro rodinu vydáním prohlášení odsuzujícího antikoncepci, které vyšlo 25. března 2002.]

[CCL Family Foundations, Volume XXVIII, Number 5, květen-červen 2002, str. 16.]

Kojení a rakovina

Reakce jedné matky na zprávy o současných výzkumech

Elizabeth Fossová

Nedávno vyšla v několika velkých zpravodajských agenturách zpráva o studii publikované v britském lékařském časopise Lancet, podle které u žen klesá riziko rakoviny prsu o 4,3% za každých dvanáct měsíců kojení. O dalších 7% klesá za každé narozené dítě.

Dále, připomínaly novinové zprávy veřejnosti, „vedle nezměrného emocionálního prospěchu pro matku se ukazuje, že kojení také snižuje riziko rakoviny dělohy, pomáhá zpevňování dělohy po porodu a návratu celé postavy do stavu před těhotenstvím.“

Ten první článek mi poslala má přítelkyně Michele a společně jsme pak studovaly další zprávy. Pro mne byly velmi zajímavé a pozitivní. Ženy v rozvojových zemích, které měly více dětí a kojily po léta a ne jen několik týdnů či měsíců, měly mnohem nižší výskyt rakoviny prsu. Podezření na toto spojení jsem měla již několik let.

Před čtyřmi lety jsem po slavnostní mši ke 40. výročí Mléčné ligy (La Leche League) měla tu čest mluvit s několika z jejích zakladatelek. Měla jsem v šátku na sobě mé čtvrté kojené dítě. Před tím jsem už 8 let buď kojila nebo byla těhotná nebo obojí. Úplně jsem přijala tento způsob upoutání se k dítěti a byla jsem unavená. Hlasy ze společnosti kolem mne mi říkaly, že všechno to rodění, kojení a nošení zatěžuje mé tělo. Říkala jsem si, že na tom něco bude.

Teď jsem seděla a hovořila se zakladatelkami LLL, ženami dobře přes 60 a 70 let, a začalo mi docházet, že názory lidí ze společnosti kolem mne mohou být mylné. Všechny tyto ženy vychovaly velké rodiny a po dlouhá období kojily. Kromě Edwiny Froelichové měly každá sedm až deset dětí. Paní Froelichová měla své první dítě ve 36 letech a pak měla ještě dvě, což je na dnešní poměry pořád docela velká rodina. Tyto ženy, nejen že přežily četné porody, dlouhodobé kojení a náročnou péči o děti, ale dokonce jim to svědčilo. Všechny byly o 40 let později stále plné života, zdravé, šťastné a aktivní.

Přesto, že britská studie potvrdila to, co jsem si tenkrát na konferenci začala uvědomovat – že totiž, když používáme svá těla podle Boží vůle a žijeme podle přirozeného zákona, opravdu nám to fyzicky i duševně prospívá – výzkumníkům něco uniklo. Vzali na vědomí, že je potřeba povzbuzovat ženy k prodlouženému kojení, ale jsou přesvědčeni, že můžeme realisticky doufat jen v malé prodloužení a rozhodně nemůžeme od žen očekávat, že budou mít víc dětí. Unikla jim skutečnost, že při tomto druhu péče o dítě jde o styl života. Vedoucí výzkumná pracovnice Valerie Beralová řekla, že studie nemůže nabídnout žádná doporučení, protože „praktické důsledky jsou velmi složité.“ Jak Beralová tak její spolupracovnice Eugenia Caleová se „shodly na tom, že je nerealistické očekávat od západních žen, že se svým životním stylem posunou o dvě století zpátky.“



Jak jsem to četla, vzrůstala moje nevole. Vyjádření, která cituji dále, mi pak úplně dodala: „Vědci pracující na výzkumu jsou si vědomi, že je naprosto nerealistické očekávat od dnešních zaměstnaných žen, aby napodobovaly africké venkovské matky, které mají typicky šest nebo sedm dětí a každé z nich kojí do dvou let.“ A Beralová řekla: „Prodloužené kojení a spousta dětí snižuje riziko rakoviny prsu. Je však naprosto

nerealistické očekávat, že to je preventativní informace pro dnešní ženy v rozvinutých zemích. Budeme muset zjistit čím je to způsobeno a ptát se, zda lze dosáhnout stejného efektu přijatelnou cestou.“

Moment! Než utopíme miliony dolarů při objevování magické střely, která svým efektem napodobí u matek prodloužené plazení a kojení dětí, podívejme se na skutečnost, že některé ženy tímto způsobem opravdu žijí. Zvažme možnost podporovat tyto ženy, které vychovávají velké rodiny a kojí své děti až do batolecího věku. A zvažme možnost, že při této „nepřijatelné“ praxi jde o víc, než o pouhou fyziologii.

Až dopíšu tento článek, uspím při kojení své batole. Pak se budu věnovat redigování své knihy. Právě mi přišla zpět od korektorky, která je současně široce publikující autorkou a matkou tří dětí, z nichž každé bylo kojeno víc než rok. Až dokončím korektury, pošlu knihu své nakladatelce, matce pěti malých chlapců. Všechny jsme matky v domácnosti. Všechny věříme ve velké rodiny. A s určitými výhradami všechny přiznáme, že jsme pracující matky. To označení nám moc dobře nepadne, protože dnešní společnost spojuje termín „pracující matka“ s ženou, která svěří své děti do péče cizím lidem a jde do velkého světa, kde stráví víc hodin, než doma v bdělém stavu. To označení ovšem pro nás platí.

Poznaly jsme, že nás Pán Bůh obdařil velikým darem plodnosti, touhou a milostí pečovat i kreativními a organizačními schopnostmi, které usměřňují naši profesionální práci. Jsme naprosto moderní pracující ženy, které se odmítají točit zády při konfrontaci s Božím plánem pro ženy a jejich rodiny. A právě ve složitosti tohoto náročného tance vidíme obohacení jak našich osobních tak i profesionálních životů. To je životní styl, který není široce uznávaný a my se často musíme opravdu namáhat, abychom dobře zvládly obě oblasti. Je zajímavé, že jsme všechny věřící. A nejsme samy.

Do stejné třídy patří (v USA) známé autorky knih jako Kimberly Hahnová, Martha Searsová a Linda Eyreová a zpěvačka a autorka písňových textů Marie Belletová, ty všechny mají šest nebo více dětí. Samozřejmě sem také patří zakladatelky Mléčné ligy, které založily ligu na farním výletě a rozšířily ji na mezinárodní organizaci, zatím co kojily své děti a pečovaly o potřeby

svých velkých rodin. O potřebách žen pracujících doma se populární tisk příliš nezmiňuje.

Patří k nám také talentované ženy, které se rozhodly zcela odložit kariéru, zatím co vychovávají své děti. Jsou to inteligentní ženy, které svůj talent a nápaditost vkládají do svého povolání matky v domácnosti. Slouží svým církvím a obcím a současně pečují o své děti. Chápu, že dětství je určité období a to období, které si hodlají plně vychutnat. Tyto ženy vědí, že mohou mít všechno, jenom to prostě nemají všechno najednou.

Nemálo mne zlobí závěry výzkumníků, v kterých se naznačuje, že ženy, které dávají přednost většímu počtu dětí a prodlouženému kojení, jsou automaticky méně vzdělané nebo méně civilizované než zbytek západního světa. Právě naopak. Jsou to ženy, které přemýšlejí. Jsou plně usebrané. Pro svou práci nacházejí inspiraci ve tvářích svých dětí a sílu vyrovnávat se s nároky svého povolání v nebeské milosti. Nepotřebují, aby pro ně vědci hledali způsob jak napodobit efekt kojení a plazení dětí – vědí, že jde o víc než o pouhou fyziologii. O víc než může věda kdy pojmout. Mnohem, mnohem víc.

[CCL Family Foundations, Volume XXIX, Number 1, červenec-srpen-září, 2002, str. 28n.]

Osobné svědectvo

K LPP a symptotermálnej metóde PPR sme sa dostali cez manželkinu sestru z Liptovského Mikuláša. Buď ona, alebo nejaká jej priateľka bola na Vašom kurze. V tom čase sme mali cca 2 ročného syna. Tužili sme po ďalšom dieťatku, modlili sme sa denne za to a po čase sa nám aj podarilo počať ho. Naša radosť však zakrátko skončila. O dieťatko sme prišli. Podrobnosti nebudem rozpisovať, nie je to podstatné a ešte stále sa mi nahrnú slzy do očí, keď si na to spomeniem. Potom gynekológ zakázal manželke otehotnieť v období pol roka až rok. Vtedy sme začali používať symptotermálnu metódu popísanú v knihe od Vás na ochranu pred nežiaducim otehotnením. Nebolo to zo začiatku jednoduché a manželka sa aj dosť vytrápila s tými všetkými pravidlami, ale poctivo si každé ráno o 6:00 merala teplotu, sledovala hlien, krčok, atď.

Za niekoľko mesiacov sa naučila túto metódu vcelku slušne používať a dozvedela sa o svojom tele – fungovaní cyklov veľa nového. Po približne pol roku nám doktor „dovoliť“ skúsiť otehotnieť. Potom mala manželka asi 2 neplodné cykly – to sa dozvedela len vďaka metóde PPR.

A hneď potom sa nám podarilo počať dieťatko. Môžem však takmer s istotou povedať, že bez metódy PPR by sa nám to nepodarilo. Tento cyklus manželky bol veľmi dlhý a plodné obdobie nastalo oveľa neskôr ako je zvykom. Plodnosť nastala okolo 52 dňa. Práve vtedy sme počali nášho druhého syna. Narodil sa nedávno 9. 3. 2003 a volá sa po mne – Martin.

Chcem sa Vám preto poďakovať. Nevieťm teraz ani slovami vyjadriť našu vďačnosť Vám, ktorí ste nám sprostredkovali túto metódu.

Manželka potom šírila túto metódu ďalej. Najprv s ňou oboznámila bratranca a jeho manželku, kúpila im knihu a záznamové tabuľky. Po niekoľkých

mesiacoch zaznamenávania a pozorovania sa im podarilo (pravé vtedy, keď si to naplánovali – na letnej dovolenke) splodiť dieťaťko. Neskôr náhodou stretla spolužiaka zo ZŠ a ten sa jej zveril, že už dlho sa snažia počať dieťaťko a nedarí sa im. Tak aj jemu kúpila knihu a záznamové tabuľky a vysvetlila mu veľa vecí podrobnejšie. Za krátky čas (2-3 mesiace) jej tento spolužiak poslal SMS, kde oznamoval, že sa im podarilo počať dieťaťko. Boli sme veľmi radi, že sme mohli pomôcť ďalšiemu páru, ktorý dlhé obdobie nemohol počať dieťa. A do tretice stretla nešťastnú spolužiačku zo Strednej zdravotnej školy, ktorá sa jej pošťožovala, že tiež sa márne snažia mat dieťaťko. Tu zatiaľ nemôžeme oslavovať úspech, nie je to až tak dávno, čo používajú STM a tiež sa pod dočasnou neplodnosťou zrejme podpisujú neustále a vyčerpávajúce služby na JIS-ke v nemocnici. Ale modlíme sa za nich a veríme, že aj im sa raz podarí počať dieťaťko. Ešte raz veľmi pekne ďakujeme.

M.B. Slovensko

Udělali svůj domácí úkol.

V září jsme měli první setkání kurzu, kterého se zúčastnily tři páry. Jeden z nich, mladí novomanželé z místního baptistického kostela, se s námi podělil o svůj důvod k účasti. Ona brala pilulku, která měla u ní hrozné vedlejší účinky. Sekretářka v jejím kostele, největším protestantském kostele této oblasti, ji dala náš leták. Byli pevně rozhodnutí se metodu naučit

Dnes přišli na třetí setkání, a když jsme se jich zeptali, jestli udělali svůj domácí úkol, roztáhly se jejich obličejové úsměvem. Ano, udělali, ale... Řekla jsem, „Jste těhotní?“ Smáli se a řekli, že ano, a že jsou nadšení. Pověděli nám, že když jsme během druhého setkání řekli, ať v modlitbě zapojí Pána Boha do svého rozhodování, jestli mají mít dítě, úplně je to zarazilo. Zjistili, že se musejí ptát sami sebe „Proč ne?“

Uvědomili si, že by se měli otevřít možnosti založit rodinu. Jediný důvod k čekání, který ji napadl, bylo, že je ještě mladá (20 let), ale ten se nezдал dost dobrý.

Mladá rodina otevřená životu. Nádherné. Doufám, že budou šířit dobrou zprávu PPR ve své církvi!

Elivra Guillénová, učitelka LPP, Nové Mexiko

[CCL Family Foundations, Volume XXIX, Number 2, říjen-listopad-prosinec 2002, str. 15.]

[I Liga v ČR a na Slovensku dělala různé kurzy pro evangelíky. Rádi bychom od vás dostali dopisy k uveřejnění ve Zprávách, a nabízeli další kurzy.]

Radost učitelského páru

z dopisu Marie Kolčavové

Přišla [na kurz] i jedna paní, která byla na 1. setkání už na podzim. Celý kurz si tehdy udělala její sestra. Páter totiž zavedl, že jeho snoubenci prodělají všechna 4 setkání. Docela to respektují. A ta paní teď přišla na 2. setkání, vysadila od nového roku po deseti letech pilulky a učí se STM a pečlivě se měří. Naštěstí má docela pěkné cykly. Takové zázraky nás vždycky povzbudí, že stojí za to, učit i jednotlivé páry a malé kurzy, i když je to daleko.

Prsní žláza a změny při kojení

Tine Dige Vinther

Ženský prs je komplexní struktura, kterou představuje tkáň mléčné žlázy obklopená tukovou tkání. Žláza je uspořádána do 15-25 oddělených rozvětvených segmentů.

Buňky, které produkují mléko, tvoří alveoly. Jsou soustředěny na konci každého mlékovodu a obklopeny buňkami hladké svaloviny. Mlékovod z každého lalůčku vede do sběrného kanálku (sinus lactiferus) za bradavkou. Každý mlékovod má svůj vlastní vývod na vrcholu bradavky.

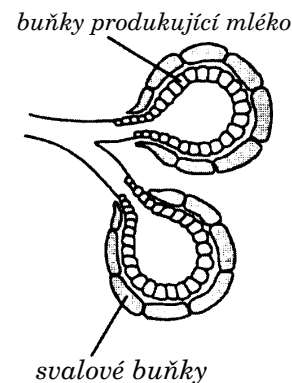
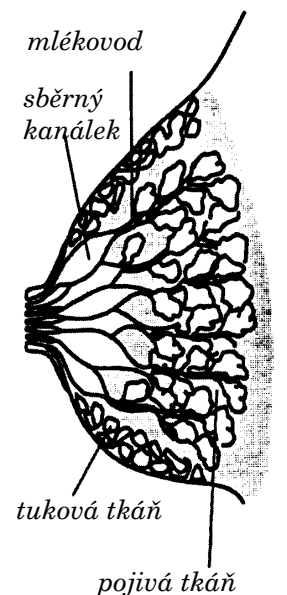
Již během těhotenství se prsa připravují na kojení. Skutečná tvorba mléka začíná v době kolem porodu a pokračuje tak dlouho, dokud je dítě přikládáno k prsu.

Tvorba mléka

Tvorba mléka je stimulována hormonem prolaktinem, ten je zase stimulován sáním dítěte. Čím více dítě saje, tím více mléka je produkováno. Prs nemůže být nikdy zcela vyprázdněno, protože mléčná žláza neustále produkuje mléko. Ve skutečnosti je tvorba mléka nejintenzivnější okamžitě poté, co je dítě nakrmeno.

Vypuzování mléka

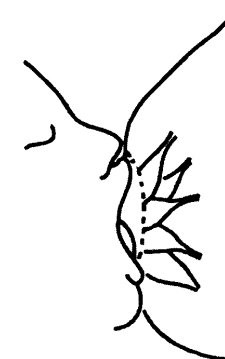
Uvolňovací („let-down“) reflex způsobuje, že mléko stéká mlékovody a shromažďuje se ve sběrných kanálcích za bradavkou. Tok mléka je stimulován hormonem oxytocinem, který způsobuje stažení buněk hladkého svalstva kolem alveolů a mlékovodů, a tím vypuzení mléka. Uvolnění oxytocinu je stimulováno sáním dítěte. Pouhý pohled nebo myšlenka na dítě mohou způsobit samovolné odkapávání mléka z prsu.

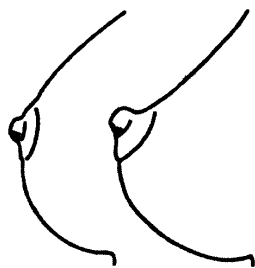


Způsob sání mléka

Bradavka sama, na rozdíl od dudlíku na láhvi, mléko neobsahuje. K vypuzení mléka musí ústa dítěte pevně stisknout celou bradavku i s dvorcem, za nimiž jsou sběrné vývody mléčné žlázy. Tento tlak je možný jen v případě, že dítě je k prsu správně přiloženo.

„Panenský“ prs je kulatý a symetricky rozložený kolem bradavky. Během těhotenství se bradavka stáčí

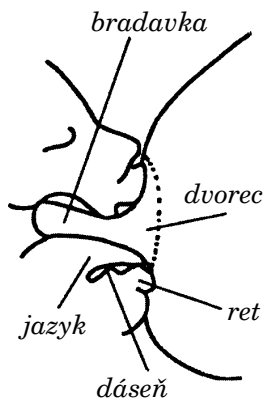




vzhůru, což má dítěti později usnadnit sání. Prs se charakteristicky tvaruje, mizí symetrické rozložení nad a pod bradavkou. Tato změna není zjevná, když je prs plný mléka.

Technika sání

Správné sání je jedním ze základních předpokladů předcházení problémů při kojení. Ve skutečnosti je většina těchto problémů spojena s nesprávnou technikou sání.



Správné sání

1. Ústa dítěte jsou široce rozevřena a rty jsou ohrnuty dozadu.
2. Bradavka je vložena hluboko do úst dítěte a vrcholkem se dotýká zadní části tvrdého patra.
3. Rty a dásně dítěte tisknou dvorec (oblast za bradavkou).
4. Dolní ret je umístěn trochu dále od báze bradavky nežli horní.
5. Jazyk je pod bradavkou, překrývá dolní dásně a ret, tlačí bradavku vzhůru k patru a tím vytlačuje mléko. Podtlak sání napomáhá vypuzení mléka.

Nesprávné sání

1. Dítě saje nebo „žmoulá“ pouze bradavku.
2. Jazyk dítěte stlačuje pouze špičku bradavky nebo není pod bradavkou.
3. Rty a dásně stlačují pouze bradavku, nikoli dvorec.
4. Rty jsou vtaženy dovnitř.

Pouhé sání bradavky nestačí. Dítě, které saje pouze bradavku, podobně jako dudlík při sání z láhve, nedostává dostatek mléka. Je proto neklidné, hladové a často pláče. Může nakonec i odmítnout prs, který se bolestivě nalije, a to může vést k ucpaní mlékovodů a ke snížení produkce mléka. Navíc se bradavky často při nesprávném sání odřou nebo dokonce popraskají.

Technika sání se dá obvykle opravit. Je ale lépe poškození bradavky či jiným problémům předcházet tím, že matka dítě správně přikládá k prsu hned od počátku kojení.

[Tine Dige Vinther, *Kojení, jak podpořit úspěch, Praktický průvodce pro zdravotníky*, Kodaň, 1993, 15n.]

Slipové vložky

Chcela by som sa podeliť o skúsenosť s používaním slipových vložiek. Už niekoľko rokov mám problémy so stálym výtokom (pred pôrodom, počas tehotenstva, po pôrode). Pomoc som hľadala u gynekológov (zmenila som už troch), ktorí mi nasadzovali rôzne lieky. Keďže sa nezmenilo vôbec nič, zmierila som sa s ich diagnózou: stresy a možná zlá životospráva. Pritom som každému z nich vravela, že výtok je taký silný, že musím denne nosiť slipové vložky.

Po prečítaní *Zpráv* č. 48 som sa rozhodla u seba zmeniť nasledovné:

- 1) prestanem používať slipové vložky
- 2) spodnú bielizeň budem používať len bavlnenú
- 3) pri praní nebudem používať na spodnú bielizeň žiadny avivážny prostriedok

Rovnako dôležité bolo primerane sa teplo obliekať.

Bola som prekvapená tým, že výtok nebol taký intenzívny (t.j. stály pocit mokra úplne vymizol) a ten, ktorý pretrvával sa dá zniesť, samozrejme s každodenným menením spodného prádla. Už štvrtý mesiac som bez slipových vložiek. Cítim sa lepšie, je to finančne výhodnejšie a konečne sa môžem zorientovať aj v hlienovom príznaku.

E.H., Slovensko

Modlitba za deti

(zdroj neznámý)

Otče náš, jsou venku a já je nemůžu chránit. Čím jsou větší, tím méně můžu být s nimi. Jdou si svými vlastními cestami a mně nezůstává než je svěřit Tobě a snažit se jim rozumět a radit. Dej jim dobré kamarády a přátele a také dobré dospělé kolem nich, kterým by na nich záleželo. Chraň je, aby se jim nestalo nic zlého, a samy aby nezavinily neštěstí. Ochraňuj je, aby nedělaly nic nesprávného, když jsou samy mezi sebou. Především dej jedno: aby se rády vracely domů, aby se těšily na domov rodičů a aby ho milovaly. Dej, aby se mi dařilo vytvořit tento domov a náš rodinný krb milým a takovým ho zachovat co nejdéle. Jim dej, aby nemyslely na své rodiče se strachem ani tehdy, když udělaly něco špatného. Zachovej jim důvěru, že tento dům je pro ně stále otevřený i přes všechny hlouposti, které udělaly. Dej nám všem, aby jim náš domov ukazoval, co znamená být doma, být u Tebe tam, kde Ty jsi doma, u stolu v tvém věčném království. Amen.

ZPRÁVY LPP vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru v České republice, David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel: 312-686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz. Minimální členský příspěvek 100 Kč/Sk ročně. Starší čísla: 10 Kč/Sk včetně poštovného. Platte složenkou typu C. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 037-6421426, e-mail: lpp@lpp.sk, internet: www.lpp.sk. Kurzy PPR pro manžele a snoubence - 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné = 300 Kč/Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.