



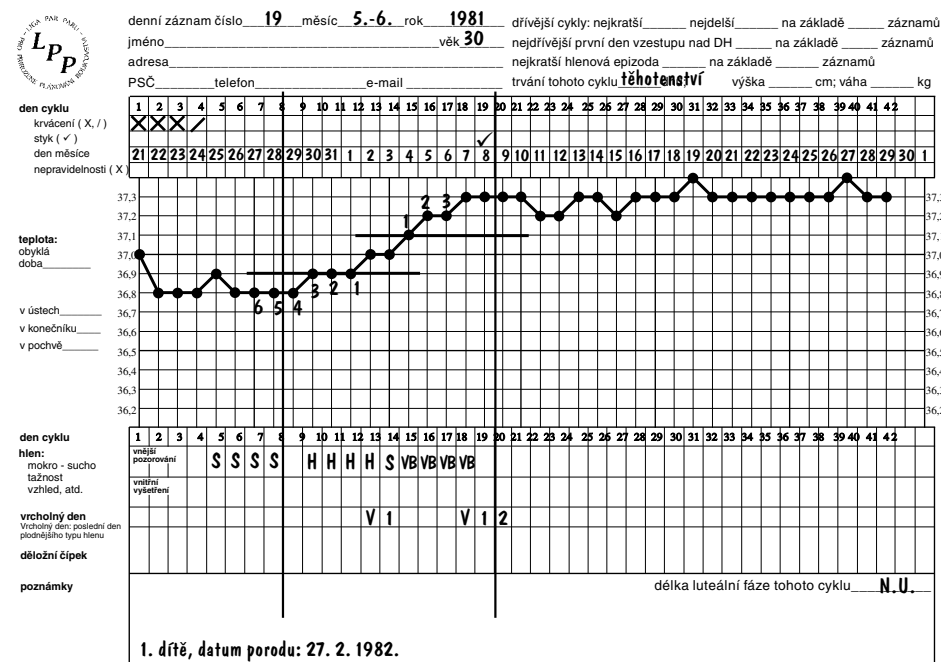
Řádky z Kladna

David Prentis

Důležitým, i když neviditelným, projektem roku 2002 byl anglický překlad německé učebnice Prof. Dr. Josefa Rötzerera pro Ústředí LPP v Cincinnati. V německy mluvících zemích je Dr. Rötzer známý jako otec symptotermální metody. Je to čestný titul, který si velmi zasloužil tím, že metodu zkoumá již od roku 1951 a v roce 1965 vydal o ní svou první učebnici. My mu vděčíme za své první znalosti PPR, které jsme začali používat v r. 1978. V červnu 2002 obdržel papežskou cenu Řád Gregorio Magno s Hvězdou. Je na seznamu lékařských poradců LPP a jeho práce je zpracována do naší verze STM. Tento nový, druhý anglický překlad nahradí zastaralý překlad z roku 1981. Doufám, že jeho novější poznatky najdou cestu do budoucích publikací Ligy. Do češtiny přeložila Dr. Olga Tělučilová 19. vydání učebnice v roce 1990, a vydalo je Centrum pro rodinný život v Olomouci. Je už rozebrané. Protože organizace Dr. Rötzerera INER v ČR a SR není zastoupena, bude užitečné zabudovat jeho práci do příštího vydání učebnice Ligy.

Dr. Rötzerovi se můj anglický překlad líbil, a pozval mě na setkání svých spolupracovníků ve Švýcarsku v květnu t. r., abychom dohodli nějaké korektury. Přitom jsem měl možnost oslovit skupinu asi sta lidí, nejen o překladu, ale také o způsobu práce Ligy. Dr. Rötzer mne také žádal o osobní svědectví o tom, jak jsme začali s PPR. Radoval jsem se z možnosti poznat Dr. Rötzerera a jeho organizaci blíže. Byly tam děti, ale ne tolik, jak jsme zvyklí v Lize. Je to ekumenická organizace. Velký obraz Matky Terezy před shromážděním připomínal, že před lety přijala žádost stát se patronkou INER. Na druhé straně bylo přítomno dost evangeliků; oni dokonce tu organizaci v Německu a Švýcarsku vedou. Je znát vliv spirituality Ingrid Trobischové, která ve své knížce *Radost být ženou* vyzývala manželé, aby žili v harmonii s cyklem manželky. Je to příklad dobré ekumenické spolupráce. Získal jsem pro mě nové odborné informace a osobní kontakty. Mohl jsem navštívit jedny účastníky doma a radovat se z nádherné švýcarské alpské krajiny.

Na cestě přes Mnichov jsem navštívil holandský učitelský pár Ligy, který je tam služebně na dobu tří let a který bude nabízet kurzy PPR. Je to další krůček na cestě k založení Ligy v Německu.



Cyklus

David Prentis

Tento záznam ze sbírky Prof. Dr. Rötzerera byl představen jeho dcerou Elisabeth Rötzerovou na setkání členů jeho organizace INER ve švýcarském Quartenu, v květnu t. r., ke kterém jsem byl laskavě pozván. Na jejich setkání, podobně jako na konferencích našich učitelů a jiných aktivistů, se patří, že společně hodnotí nějaké zajímavé záznamy. V tomto případě jsme neviděli hned celý záznam, ale jen prvních 13 dnů, abychom mohli prožívat postup cyklu jako ti manželé.

Čtrnáctý den byl suchý, takže jsme mohli označit 13. den jako vrchol, i když předešlý hlen byl jen méně kvalitního typu. Ale to nevadí. Když žena má v nějakém cyklu jen méně kvalitní hlen, může určit vrchol podle toho. Protože měla 14. den již 2. den vzestupu, mohla očekávat vysychání a další vzestup, který by označil začátek III. fáze. Patnáctý den mohla na základě další vyšší teploty určit dny 12 až 7 jako „šest před vzestupem“. Ovšem, vysychání hlenu nepokročilo, ale dokonce začala epizoda víceplodného typu hlenu, který byl jako vaječný bílek. Tato epizoda pokračovala 4 dny do 18. dne *při stálém stoupání teplot!* Manželé patrně ztratili trpělivost a měli styk večer 19. dne. Je to 7. den teplotního vzestupu a již 5. den plného teplotního vzestupu! Zřejmě mysleli: „Když je vzestup tak jasný a silný, přece *musí* už začínat III. fáze.“ Záznam ale ukazuje, že následující těhotenství vzniklo ze styku tohoto

dne. Paní Rötzerová komentovala: „V takej situácii počkejte prosím alespoň na jednu ďalšiu vyššiu teplotu podľa našich pravidiel.“ V učebnici Dr. Rötzera sa však nenachádza takej pravidlo; je to naše známe Pravidlo T.

Jak je možné, že pri tak jasnom, dlhom a silnom vzestupe je tá žena ešte plodná? Pro vzestup je prece nutné, aby vylučovalo žlté telisko progesteron a to sa deje po ovulácii. Záznam tehotenstvá ale ukazuje, že ovulácie mohla najdríve probehnúť len niekoľko hodín pred stykom 19. dňa. Zrejme začína folikul v niektorých cykloch vylučovať progesteron *dríve* než vypudí vajčiko.

Jedna rada: v neobvyklých cykloch sa môže žena orientovať podľa minulých cyklov. Ví napríklad, jak vysoké bývajú její nízké i vyššiu teploty. Možná byly teploty 16. a 17. dňa nižšiu, než býval její obvyklý vzestup. Další uvažování je: teploty 7. a 8. dňa patřící k šesti před vzestupem jsou ještě v I. fázi, což nebývá často, ledaže žena mívá krátké cykly. Normálně bývá všech 6 teplot před vzestupem v II. fázi. Pro účel hodnocení je tedy možno použít teploty 9-14. To nedělá sice rozdíl v hodnocení, ale možná by pomohlo, aby manželé měli větší jistotu a trpělivost a čakali ten jeden den navíc.

Ostatně je možné, že právě toto neplánované tehotenství bylo požehnaním. Ve třiceti letech je nejvyšší čas, aby žena začala s rodinou, než jí poklesne plodnost.

Konferencia Ligy pár páru

Jozef Predáč

Čas veľmi rýchlo beží a opäť – alebo konečne? – budeme mať možnosť sa osobne stretnúť.

Kto? Každý z vás, kto bude mať chuť sa stretnúť. Nie je to záležitosť len členov vedenia Ligy v Čechách a na Slovensku, ale dvere budú otvorené pre každého, kto sa chce povzbudiť a zároveň svojou prítomnosťou povzbudí druhých, komu záleží na šírení apoštolátu Ligy.

Kedy? Od piatku večera 19. 9. 2003 do nedele 21. 9. 2003.

Kde? V exercičnom dome bratov Tešitelov v Marianke pri Bratislave.
Za akú cenu? 550 Sk na dospelú osobu. Za deti bude tohoto roku platiť Liga pár páru na Slovensku.

Chceli by sme vás poprosiť, aby ste nám oznámili váš záujem zúčastniť sa tohoto stretnutia najneskôr do 24. 8. 2003 aby sme mohli nahlásiť prevádzkovateľovi počty.

Prihlásiť sa môžete telefonicky, alebo listom, prípadne E-mailom do ústredia v Kladne, alebo v Zlatých Moravciach (kontakt je uvedený na zadnej strane každých *Zprav LPP*).

Budeme potrebovať vedieť:

- celkový počet osôb za rodinu vrátane detí +
- koľko postelí potrebujete pre rodinu (ak by ste mali malé dieťaťko, ktoré spáva spolu s vami) +
- počet porcií pre dospelých a počet porcií pre deti.

PPR má svoje hranice, Boh nie.

Osobné svedectvo

Milovaní bratia a sestry. Keď si sadám k tomuto svedectvu, Boh mi dáva slovo z Piesne piesní kapitola 4,9: „Aká je sladká tvoja láska, sestrička moja nevesta! Príjemnejšia je tvoja láska nad víno.“ Ako manželom nám je to veľmi známe a v plodnom období ženy tieto slová a obrazy majú zvláštne čaro. Toto svedectvo je o tom, ako Boh vstupuje naozaj do všetkého, kde ho človek pozýva.

Pred štyrmi rokmi sme sa s manželom zúčastnili kurzu Rút – je to kurz o manželstve, pre manželov. A Boh cez prednášajúceho hovoril naozaj do všetkých oblastí manželstva. Jednou z nich je aj sexuálne spolužitie manželov. Popri inom nám svedčil o tom, ako sa pred každým manželským zjednotením so svojou manželkou modlí. Ako ohlasovateľ Božieho slova je často na cestách, a často prichádza domov práve v tom čase, keď je jeho manželka v plodnom období. A tak pred manželským zjednotením prosí Boha, aby zatvoril manželkino lono a zároveň prosí Boha, aby plodnosť bola prenesená na duchovné deti.

Po príchode domov z kurzu Boh začal reštaurovať naše manželstvo a práve cez plodné obdobie bol čas, keď Boh aj skrze manželské zjednotenie chcel konať veci nové, chcel uzdravovať. A tak sme s dôverou v Boha použili kazateľov návod. A Boh rešpektoval našu prosbu. Stalo sa tak viackrát. A vždy sme vedeli, že Boh chcel naše zjednotenie, že bolo v súlade s jeho plánom. Nebola to forma antikoncepcie. Plodné – no tak sa modlíme a teraz môžeme. Pri jednej takejto modlitbe, keď manžel sa modlil, aby Boh zatvoril moje lono som pocítila, že Boh chce odo mňa niečo iné. A tak som sa modlíla: „Pane, ale ak je tvoja vôľa iná a máš pre mňa iný plán, ktorý ma privedie k tebe bližšie, hovorím Ti áno.“ V ten deň som počala naše piate dieťa – Samuela.

Pred ôsmimi mesiacmi by bolo toto svedectvo skončilo. Boh rešpektuje našu vôľu. Keď chceme, dá život, keď nie, nedá. Ale Boh je jedinečný učiteľ. Samuel mal dva roky a naše ďalšie dieťa bolo naplánované o päť, šesť rokov, aby som si oddýchla a mohla sa venovať ostatným deťom. A po piatich, šiestich rokoch si v pokoji vychutnať šieste dieťa. Vždy sme chceli mať šesť detí. A v jednu krásnu nedeľu poobede sme vnímali s manželom, že napriek plodnému obdobiu prišiel čas zjednotenia. Bolo to umocnené tým, že naši blízky priatelia, manželský pár, sa modlia o dieťaťko a neprichádza. A práve v ten deň boli aj oni v plodnom období. A tak k modlitbe o požehnanie plodnosti pre nich sme pridali manželské zjednotenie s tým, že nech našu plodnosť Boh preniesie na nich. A stalo sa čosi výnimočné. Nepočali oni, ale my. Čo s tým Boh sleduje? Teraz krátko pred pôrodom šiesteho dieťaťka môžem v pokoji povedať, že naše dobro. Mám za sebou krásne tehotenstvo v Božej prítomnosti, kde ku mne Boh veľa hovoril a veľa ma učil. A mám v srdci istotu, že nik ma nemiluje väčšmi ako On.

M + S F., Slovensko

Často sa stretávame s názorom nielen manželov ale aj niektorých kňazov, ktorí uravia, že PPR nie je v praktickom živote možné používať všetkými pármí napríklad aj preto, že v niektorých pároch manžel pracuje na „týždňovky“, alebo že túžba ženy je najintenzívnejšia v plodnom období a preto, ak títo majú dôvod predchádzať tehotenstvu je použitie bariérových metód antikoncepcie nevyhnutné. Nemôžeme s nimi súhlasiť a tešíme sa, že sme mohli uverejniť svedectvo M + S, ktoré ukazuje, že aj keď PPR má svoje hranice, Boh nemá obmedzenia. (Kde končí PPR nastupuje NPR – nadprirodzené plánovanie rodičovstva).

Aj keď sa môžeme dostať do situácií, ktoré život priniesol a vnímame ich ako nešťastie, trápenie, zranenie a mylné si myslíme, že Boh na nás zabudol, Boh nám neublíži. Najväčším ublížením pre človeka, pre jeho dušu je hriech. Keď sa zamyslíme nad človekom ako Božím dielom, môžeme skonštatovať, že Boh urobil všetko čo mohol – stvoril nás, našu sexualitu a plodnosť dokonale, aby sexualita bola prameňom radosti a potešenia. „Sám Stvoriteľ ustanovil tiež, aby manželia v tejto úlohe (plodenia) nachádzali rozkoš a šťastie tela i ducha.“ (citát z Katechizmu Katolíckej Cirkvi 2362). Boh chce naše dobro, nie aby sme hrešili. Je preto minimálne nemúdre (nehovoriac o urážke Boha) ak sa v situácii, keď chceme predchádzať počatiu, utiekame k nejakej bariérovej antikoncepcii, ktorej spoľahlivosť samotný výrobca udáva v rozpätí od 87-93%, hoci na druhej strane máme 100% istotu ponúkanú v Božích prisľúbeniach:

„... ja vám hovorím: ,Proste a dostanete!... Lebo každý, kto prosí dostane...‘“ (Lk.11,10)

„Ak budú dvaja z vás na zemi jednomyselne prosiť o čokoľvek, dostanú to od môjho Otca, ktorý je na nebesiach. Lebo kde sú dvaja alebo traja zhromaždení v mojom mene, tam som ja medzi nimi.“ (Mt 18; 19,20)

„Verte, že všetko, o čo v modlitbe prosíte, ste už dostali, a budete to mať.“ (Mk.11;24)

„Nie vy ste si vyvolili mňa, ale ja som si vyvolil vás...; aby vám Otec dal všetko, o čo ho budete prosiť v **mojom mene**.“ (Jn 15;16)

Pán nám požehná

Mária Kohutiarová

Sme obyčajná rodina. Spoločne splácame byt, nemáme veľa v ňom. Snívame o aute, ktoré by nás všetkých odviezlo a na ktoré má peniaze len Boh. Keď nám je ťažko, utešujeme sa aspoň tým, že sa máme radi a že máme štyri krásne deti.

Nikdy som si však neuvedomila hĺbku týchto našich tvrdení viac ako tento týždeň. Dve z mojich blízkych duší zažili ťažké okamihy – jednej sa narodilo prvé, vytúžené dieťa, ktorému diagnostikovali Downov syndróm. Druhá osvojho anjela prišla koncom I. trimestra. Neboli to moje deti, ale aj tak to ako žena a matka prežívam rovnako bolestne. Iste, všetko zahojí čas a každé dieťa je dar, aj to postihnuté.

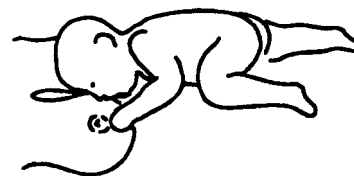
No v tomto okamihu sa sama seba pýtam, či dostatočne oceňujeme my dvaja skutočnosť, že máme naše bez problémov počaté, vynosené, porodené a zdravé deti. V tomto čase extrémov – na jednej strane neochota prijať život a na druhej strane márna túžba po dieťatku – to nie je samozrejmosť. Obaja s manželom sme svedkami oboch krajností v našom okolí. Nechápeme a bolí to.

V tomto svetle som dnes skutočne prijala – napriek túžbe byť matkou ešte keď som bola slobodná – naše deti ako najvyšší možný spôsob Božieho požehnaní. Boh nám natoľko dôveruje, že nám ich bez problémov zveril. V pokore priznávam, že v našom prípade na to neexistuje logický vzorec. Nie sme dokonalí – ani vo výchove. Jediné, čo sme Bohu poskytli, bolo naše „áno“, naša otvorenosť všetkému, čo má On s nami „za lubom“.

Sme bohatí, lebo nás je veľa. A veríme, že nás Pán ešte požehná. Ako? To nechávame na Neho. Naše „áno“ trvá a je radostné aj napriek všetkému potu a pádom.

Správná poloha při kojení

Tine Dige Vinther



První krmení

Časné krmení je veľmi dôležité pro nácik správné techniky kojení a stimulaci tvorby mléka. Po normálním porodu dítě instinktivně hledá potravu. V prvních hodinách života je čilé, aktivní a připravené sát.

Položíme-li zdravé dítě hned po porodu matce na břicho, je schopno obvykle během první hodiny najít prs, uchopit jej široce rozevřenými ústy a správně sát, není-li ovlivněno nebo utlumeno léky.

Je důležité, aby k prvnímu krmení došlo během první hodiny po porodu, tedy v době, kdy je dítě připraveno sát.

Co může udělat zdravotnický personál:

- Omezit množství léků podávaných matce během porodu na minimum. Analgetika (léky tlumící bolest) způsobují nejen utlumení matky, ale přenášejí se také na dítě a působí na ně po mnohem delší dobu.
- Pamatovat na to, že různé druhy sedativ ovlivňují kojení u každé ženy jinak.
- Nechat matku a dítě po porodu pohromadě a oddělovat je pouze v naprosto nezbytných případech.
- Umožnit dítěti po porodu kožní kontakt s matkou po ukončení prvního krmení nebo alespoň po dobu 1 hodiny.
- Odložit rutinní postupy související s ošetřením dítěte po porodu, jako je měření a oblékání dítěte, o jednu až dvě hodiny. Dokonce i krátké odloučení dítěte od matky před prvním krmením může narušit proces vzájemné adaptace.
- Povzbudit matku, aby nechala dítě sát, jakmile začne hledat zdroj potravy; cítí-li se matka příliš unavena, nebo je-li utlumena léky, pomoci dítěti s prvním krmením tak, aby se matka nemusela příliš namáhat.

- Pomoci matce přiložit utlumené dítě k prsu co možná nejdříve. Některé děti se během druhé hodiny po porodu probudí.

Souhrnem: je třeba umožnit dítěti sát, jakmile je připraveno

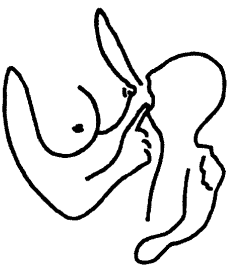
Poloha dítěte u prsu

Některé matky a děti potřebují pomoci se správnou polohou při kojení. Důležité je správné přiložení dítěte k prsu:

- 1) Matka si udělá pohodlí tak, aby mohla při kojení odpočívat.
 - 2) Drží dítě těsně u těla, bříškem na břicho. Dítě tak nemusí otáčet nebo naklánět hlavu.
 - 3) Přiměje dítě, aby našlo prs tím, že mu jemně otírá bradavku o rty a tvář. Tímto se vyvolá u dítěte hledací reflex.
 - 4) Matka stimuluje dítě k tomu, aby široce rozevřelo ústa a vysunulo jazyk tím, že se bradavkou dotýká rtů dítěte.
 - 5) Prs nabídne tak, aby dítě uchopilo nejen bradavku, ale co možná největší část dvorce, více pod bradavkou než nad ní.
 - 6) Podepírá dítěti záda a hlavu, ne však tvář. Dotýká-li se tváře, může způsobit, že se dítě bude otáčet za podnětem a pohybovat hlavou v nesprávném směru.
 - 7) Nepokouší se vsunout dítěti do úst celý dvorec. Dolní ret a jazyk dítěte by měly překrýt oblast pod bradavkou.
 - 8) Přiloží dítě k prsu, NE prs k dítěti. Držení prsu a pohybování s ním může znesnadnit dítěti zaujmout správnou polohu.
 - 9) Podepírá prs pouze zesponu dlaní nikoli prsty ve tvaru nůžek (tj. úchop mezi 2. a 3. prstem).
 - 10) Neodtahuje prs od nosu dítěte. Dítě, které je ve správné poloze, tj. dotýká se prsu nosem, tváří i bradou, je schopno dýchat boční stranou nosních dírek.
- Ne každá matka může navázat s dítětem krmeným ve správné poloze oční kontakt, protože tvář dítěte je natočená k prsu.

Při příkládání se pohybuje dítě směrem k prsu matky, nikoli matka k dítěti.

[upraveno podle Tine Dige Vinther, *Kojení, jak podpořit úspěch, Praktický průvodce pro zdravotníky*, Kodaň, 1993, str. 17n.]



Analgetický účinek kojení u zdravých novorozěnat

Podle studie publikované v časopise *Pediatrics*, duben 2002, kojenci, kteří byli kojeni během bolestivého léčebného zásahu neplakali a žádná gesta v jejich obličejí ne naznačovala bolest.

Podle výzkumníků se již dříve při pokusech na zvířatech ukázalo, že některé jednotlivé aspekty kojení jako chuťové vjemy, sání a kontakt pokožky zmírňovaly bolest. Tato studie však patří k prvním, které sledovaly přímo kojení jako způsob předcházení bolesti u dětí.

Studie sledovala 30 dětí, kterým byly z paty odebírány krevní vzorky a výzkumníci přítom pozorovali jejich reakce. Při odběru 15 dětí je držely jejich matky v náručí a kojily, druhých 15 bylo standardně připoutáno v sedačce.

V poměru k dětem, které nebyly při odběru kojeny, reagovaly kojené děti méně často pláčem (o 91%) nebo výrazy vyjadřujícími bolest (o 84%). U jedenácti z patnácti kojených dětí nebyl během vyšetření zaznamenán pláč ani reakce na bolest. Výzkumníci z toho vyvozují, že kojení možná dokonce zabraňuje bolesti.

„Když jsme pozorovali tyto děti na videozáznamu, nebylo na nich poznat, kdy odběr krve začal nebo skončil,“ píší autoři studie. „Jsme přesvědčeni, že je to spíše vysvětlitelné zablokováním bolesti, než tím, že se sání neslučuje s pláčem.“

Studie také prokázala, že kojení zabránilo zvýšení srdeční činnosti, které normálně provází bolest.

Podle výzkumníků studie ukazuje, že úleva bolesti a snížení stresu by měly být přidány k dlouhému seznamu prokázaných výhod kojení.

– © 2002 Medscape portals, Inc.

[CCL Family Foundations, květen-červen 2002, str. 3.]

Dopis čtenářky

Chci se s vámi ještě podělit o dobrou zkušenost, kterou s metodou PPR mám. Převzala jsem ji od své kamarádky a zatím jsem ji předala 2 blízkým párům. Je mi 23 let, jsem 2. rok vdaná a březnu čekáme naše 1 dítě.

Mimo jiné Vám děkuji i jménem mého manžela. Učení a přivykání této metodě bylo někdy obtížné, ale přesto je to pro nás jediný zdravý a morálně přijatelný základ pro regulaci plodnosti a koordinaci našeho sexuálního života. Je jedním z kormidel určujících správný směr našeho manželství.

Pomohla mi překonat i těžké období po gynekologické operaci, kdy jsem při akutní operaci cysty na vaječniku přišla i o jeden vaječník. Měla jsem velké obavy z neplodnosti a na druhé straně z nečekaného těhotenství v období mé tehdejší rekonvalescence. Moje současné těhotenství bylo chtěné a plánované (= využili jsme plodné dny). Jsme moc rádi, že to vyšlo a doufáme, že i přes rizikové těhotenství, vše dobře dopadne. Děťátko je zatím v pořádku. Jen vydržet! Zdravím a děkuji.

H. B., Morava

ZPRÁVY LPP vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy párů 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.