

## Ateistka dochází k víře skrze PPR

Ráda bych se rozdělila o svou zkušenost s poznáním PPR jako nevěřící. Před pěti lety jsem byla ateistka přesvědčená o právu ženy „svobodně“ volit potrat a o právech homosexuálů. Trpěla jsem hroznými vedlejšími účinky hormonální pilulky a implantátu Depo-Provera. Přítelkyně, horlivá katolička, mi půjčila knihu *Umění PPR*. Neřekla přitom, že je kniha psaná z katolické perspektivy (tj. nevarovala mne, že budu číst katolickou teologii!).

Původně jsem knihu četla za účelem naučit se metodu a používat ji. Morální teologie mě vůbec nezajímala. Několik prvních měsíců naší praxi PPR jsme dokonce používali v plodné době kondom. Ne, že bychom se nemohli zdržet styku, ale prostě jsme nevěřili metodě. Jakmile jsem měla tři záznamy cyklů, ve kterých se ukázalo, že se moje tělo chová tak, jak kniha předpokládala, že má, zahodili jsme kondom a používali čisté PPR. Musím ovšem přiznat, že kvůli snížení libida způsobenému pilulkou (a studie teď potvrzují, že tento efekt trvá i po jejím vysazení), myslím, že jsme neměli tak konzumní vztah k sexu, jako mají naši vrstevníci. Často jsme se zdrželi styku, protože jsem o něj neměla zájem! Nedělalo velký rozdíl jestli budeme mít delší dobu abstinence s PPR nebo kratší epizody zdrženlivosti v celém cyklu.

Měla bych vysvětlit, že jsem měla dost dramatický zážitek obrácení, a poznávání PPR hrálo přitom velkou roli. Jednou večer jsem četla o tom, jak moje tělo funguje a náhle jsem zažila oslepující okamžik proudu milosti. Z této zkušenosti jsem se vynořila s vědomím jistoty nejen o tom, že Bůh existuje, ale i že mne stvořil. V jednom okamžiku by mne byl nikdo nepřesvědčil, že Bůh existuje a v příštím okamžiku by mne byl nepřesvědčil, že tomu tak není.

Jsem tak trochu závislá na tištěném. Když někde leží kniha, vezmu ji do ruky a čtu, i kdyby šlo o příručku na opravu opěkače topinek. Protože jsem měla knihu *Umění PPR* na nočním stolku, nejednou jsem ji vzala do ruky a listoval v ní. Konečně jsem začala číst i ty teologické kapitoly, a když mám být upřímná, dávalo to smysl. Nechala jsem se léta zneužívat muži a sexuálně se ponižovala a věřím, že v mé duši bylo prostě něco, co toužilo po krásné, čisté vizi sexuality popsané v knize. Prostě jsem nikdy neslyšela, že by měl být sex něco víc než rekreační, a ta myšlenka mě zaujala. Znělo to mnohem lépe než heslo „užívej si a nech se užívat“, které jsem znala z časopisů a slyšela od svých vrstevníků.

Chci tedy říci, že moje setkání s katolickou sexuální teologií měla na mne výrazný vliv, ale doufám, že to nebude vypadat domyšlivě, když řeknu, že jsem přesvědčená, že jsem měla lepší předpoklad slyšet pravdu než většina lidí dnes. Už několik let jsem byla na výpravě za pravdou a byla jsem rozhodnutá podřídit se jí bez ohledu na to, kam mne povede, nebo jak budu muset změnit život, abych ji mohla přijmout. Byla jsem ateistka, která věří v objektivní pravdu, což mne už významně posunulo správným směrem.

Když jsem se rozhodla stát sama učitelkou PPR, nechtěla jsem používat zřetelně katolický didaktický přístup. Věřím, že teologie těla platí univerzálně a hledala jsem přístup, který by mi umožnil předkládat pravdu obecně platnými termíny, abych oslovila i ta nejsekulárnější srdce. Věřím pevně, že je nutno potkávat lidi tam, kde jsou. Když mluvím ke katolickým posluchačům, citují encykliky, teologii těla, katechismus atd. Když mluvím s protestanty, dostanou písmo svaté. Když mám sekulární skupinu, mluvím o „společenství osob“ a „úplném sebeodevzdání a přijímání“. Všichni dostanou katolické učení, ale jen katolíci je dostanou v katolickém obalu.

To jsou mé myšlenky k diskuzi o „rozpoznání plodnosti“ a PPR a o tom, jak jsou různě prezentovány.

V Kristu, Misty

*[Pozn. redakce: V srpnu nás zkontaktovala jedna lékařka. Měla zájem o PPR, ale naše internetová stránka se jí zdála „příliš misijní“. To je určitý posun, s kterým se setkáváme i na západě. Lidé zklamaní hormonální antikoncepcí hledají jiná řešení ale odmítají s PPR související morální otázky a hodnotový systém. U nás můžeme např. na stránce [www.rodina.cz](http://www.rodina.cz) najít návod na STM, kde se v úvodu tvrdí, že STM není PPR, protože při STM je prý možno v plodné době používat antikoncepci. Návod je technicky nedostatečný a obsahuje různá mylná nebo zavádějící tvrzení. V USA je vedena diskuze mezi zastánci tzv. Fertility Awareness (rozpoznání plodnosti + antikoncepce) a čistého PPR. K tomu je příspěvek Misty. Věříme, že bez morální dimenze jsou kurzy PPR prázdné a nedostatečné, ale souhlasíme s Misty v nutnosti citlivého přístupu při vyučování zejména nevěřících.]*

## Antikoncepční pilulky ničí potěšení ze sexu

z [www.doktorka.cz](http://www.doktorka.cz), zdroj: ČTK

Již půlroční užívání antikoncepčních pilulek může u žen po zbytek života zničit potěšení ze sexu. Americká studie zveřejněná v nejnovějším čísle odborného časopisu *New Scientist* dokazuje, že už krátkodobé užívání těchto pilulek může trvale zničit hormonální základ sexuální touhy.

Tým vědců z Bostonské univerzity pod vedením Irwina Goldsteina sledoval 125 žen ve středním věku, které kvůli sexuálním poruchám vyhledaly lékařskou pomoc. Z těchto pacientek jich 62 užívalo pilulky v době výzkumu, 40 s nimi mělo zkušenosti z minulosti a 23 nemělo žádné zkušenosti s antikoncepčními léky.

Analýzy krve, které byly během jednoho roku prováděny každé tři měsíce, ukázaly u žen, které užívaly antikoncepční pilulky v době výzkumu, i u těch, které je užívaly

dříve, enormně vysoké koncentrace bílkovinného globulinu, který se označuje SHBG (Sex Hormone Binding Globulin).

Ten na sebe váže mužský pohlavní hormon testosteron a blokuje tak jeho účinek. Právě testosteron umožňuje, aby ženy měly potěšení ze sexu. Platí, že čím více SHBG, tím méně volného testosteronu. U žen užívajících antikoncepční pilulky bylo zjištěno zvýšení koncentrace SHBG o 300 až 700 procent.

"Je docela možné, že pilulka již po krátké době užívání ovlivní u žen látkovou výměnu po zbytek jejich života," upozornil Goldstein na konferenci Amerického sdružení klinických endokrinologů.

Mluvčí britského Sdružení pro plánování rodiny naproti tomu zdůrazňovala, že ne všechny pilulky působí pokles hladiny testosteronu ve stejné míře. Kromě toho je prý sexuální touha ovlivňována mnoha faktory. Pokud mají ženy skutečné sexuální problémy, měly by prý vyzkoušet jinou pilulku, nebo přejít na spolehlivě působící antikoncepční prostředek, který neobsahuje pohlavní hormony.

Podle gynekologa Zdeňka Tesaře ze společnosti Gynicare je ztráta libida jedním ze známých vedlejších účinků antikoncepčních pilulek a upozorňují na to i příbalové letáky. "Setkáváme se v ordinaci s ženami, které si stěžují, že při užívání hormonální antikoncepce nemají na sex chuť. Někdy pomůže změna pilulek, ale často se pacientky do ordinace vrací se stejným problémem. Stěžují si zejména mladší, sexuálně aktivnější ženy," řekl Tesař. Nedá se vysledovat, jaký typ žen, má takový problém, dodal. Pokud nepomůže změna pilulek, lékaři většinou doporučí vysazení hormonální antikoncepce.

## Antikoncepční prostředky sú nebezpečné pre zdravie!

Stále jasnejšie sa prejavujú nebezpečné vedľajšie účinky antikoncepčných prostriedkov! To však nebráni vládám ani organizáciám pre „plánovanie rodičovstva“, aby pokračovali vo svojej húževnatej reklamnej kampani.

Podľa správy BBC zo 16. novembra 2004 sa anglická ministerka pre starostlivosť o deti a mládež Margaret Hodgeová vyslovila za antikoncepčné zaštepenie žiačok. „Táto antikoncepčná injekcia je skutočne zaujímavá,“ povedala ministerka. „Keď sú ľudia sexuálne aktívni, tak predsa nechceme, aby už v tomto veku dostávali deti.“ Nadšenie pre antikoncepčné prostriedky sa však rýchlo rozplynie, keď počúvame argumenty vedy. Agentúra Reuters 23. augusta 2004 informovala o výsledkoch práce výskumného tímu na Univerzite Severná Karolína v USA a na Univerzite Johnsa Hopkinsa v Baltimore. Podľa tohto výskumu je u žien, ktoré si dávajú aplikovať tieto injekcie, pomer chorôb prenesených sexuálnym stykom nadpriemerne vysoký. Karl Morrison z Medzinárodnej organizácie pre zdravie rodiny (FHI), k tejto štúdii vyhlásil že treba síce urobiť ešte ďalšie výskumy, ale prostriedok Depo-Provera spôsobuje náchylnosť k spomínaným chorobám. „Pri našom výskume sme zohľadnili rozdiely pri užívaní kondómov, striedanie partnerov aj častot sexuálneho styku.“ Podľa správy agentúry Assosiated Press zo 17. novembra 2004 skúma tento prostriedok aj americký štátny úrad Food and Drug Administration (FDA), ktorý dohliada na nezávadnosť potravín a liekov. Tento úrad varoval, že dlhšie užívanie prostriedku môže viesť k osteoporóze. Ako informovali vedci z Univerzity Iowa, rednutie kostí u žien užívajúcich Depo-Provera sa po dvoch rokoch zvýšilo o 5,8 %.

## Nebezpečné vedľajšie účinky

Ďalším antikoncepčným prostriedkom s vedľajšími účinkami je tzv. „náplast“ značky Ortho Evra. V apríli 2004 informoval americký denník *New York Post* o prípade 18-ročnej Zakiye Kennedyovej. Zomrela na zrazeniny krvi, ktoré sa u nej vytvorili po troch týždňoch užívania tohto prostriedku. V správe uverejnenej 19. septembra 2004 sa uvádzalo najmenej 17 takýchto prípadov úmrtí žien. Veľký počet ďalších žien užívajúcich tento prostriedok má tiež zdravotné komplikácie. V 21 prípadoch ide o životu nebezpečné trombózy a iné choroby. Hovorca spoločnosti vyrábajúcej Ortho Evra uviedol, že prostriedok od jeho zavedenia na trh roku 2002 užívali 4 milióny amerických žien. Prípady výskytu chorôb a úmrtí sú podľa neho iba u 1,9 % žien zo 100 000. Na zdravotné riziká ďalšieho prostriedku od firmy Barr Pharmaceuticals upozornil FDA v decembri 2004. Firmu varoval, pretože prostriedok môže vyvolať silné krvácanie, trombózy, srdečné príhody a mŕtvice a firma to v reklame výrobku ako nežiadúce vedľajšie účinky neuvádza.

## Falošné údaje o antikoncepcii

V britských novinách *Guardian* sa antikoncepčné prostriedky v októbri 2004 prezentovali ako zdraviu nezávadné. Denník dokonca uviedol, že antikoncepčná pilulka prispieva k ochrane žien pred srdcovou príhodou a mŕtvicou a vraj nezvyšuje riziko rakoviny prsníka a maternice. Tieto výsledky prezentovala konferencia American Society for Reproductive Medicine (Americká spoločnosť pre reprodukčnú medicínu) vo Filadelfii v októbri 2004. Pravdou je však pravý opak! Britský denník *Times* v decembri varoval pred zvýšeným rizikom mŕtvice u žien, ktoré užívajú antikoncepčné pilulky. Správa sa zakladá na výskume kanadských, amerických a španielskych vedcov. Týka sa to najmä žien, ktoré trpia na migrénu. Nebezpečenstvo hrozí však aj ženám, ktoré užívajú tzv. potratovú pilulku RU 486. Vyskytli sa dokonca prípady úmrtí ako u 18-ročného dievčaťa z Kalifornie Holly Pattersonovej. Po užití pilulky podľahla septickému šoku.

Donna Harrisonová, gynekologička a členka amerického združenia pro-life v novembri 2004 preto ostro kritizovala politický zásah Clintonovej vlády, ktorá roku 2000 povolila užívanie potratovej pilulky napriek tomu, že nemala spoľahlivé údaje o jej nezávadnosti.

[Prevzaté z Tlačovej kancelárie Konferencie biskupov Slovenska]

## Když je praxe PPR těžká

*Gregory Popcak*

Marcia zavolala s otázkou týkající se PPR. „Pro nás to prostě nefunguje.“ Nezdálo se mi to, ale chtěl jsem vědět víc. „Povězte mi, co tím myslíte.“ „No, máme z toho 5 dětí.“ Mé podezření zůstalo, ale snažil jsem se o laskavý přístup. „Chcete říci, že bylo všech 5 dětí překvapením?“ „No, to ne,“ odpověděla. „Ale víte, můj manžel má silnou touhu a tak nemůžeme praktikovat PPR.“

Často slyším od svých klientů podobné námitky. PPR prý nefunguje, protože je pro některé muže (a některé ženy) příliš frustrující. Bylo by příliš snadné odbýt je mávnutím rukou, ale jde o vážnou věc a skutečnou bolest. Sexuální frustrace může být v manželství pramenem velkého napětí a pokud

to manželé nepochopí a nedokáží si s tím poradit, může dojít k poškození duševního zdraví a manželství tím trpí.

Krátký článek nemůže dostatečně pojednat o všech dimenzích tohoto problému. Soustředme se tedy na vztah mezi sexuální frustrací a PPR. V knihách *Láska a zodpovědnost* a *Teologie těla*, učí Jan Pavel II., že sexuální přitažlivost slouží jako připomínka toho, že jsme nebyli stvořeni k osamělé existenci a současně upozorňuje, že máme vždy jednat pro dobro druhého. Pokud nás tedy naše sexuální energie a žádost inspiruje k většímu přiblížení k našemu manželovi nebo naší manželce a přitom nám pomáhá snažit se o to, co je jim k prospěchu, pak je tato žádost dobrá a od Boha. Když však nám naproti tomu působí naše žádostivost v první řadě starost o to, zda dostaneme od manžela či manželky za každou cenu to, co „potřebujeme“, pak je to žádostivost porušená, hříšná a bezbožná. Ponechaná bez kontroly může nakonec ničit naše manželství a naši duši.

Jak rád lidem připomínám, není PPR podle mého názoru v první řadě způsobem oddálení početí. Jsem přesvědčen, že jde hlavně o duchovní cvičení, které manželům pomůže dosáhnout úspěchu ve třech úkolech: 1) usnadňuje komunikaci a modlitební život manželů, 2) pomáhá jim v modlitbě rozhodovat o velikosti rodiny a trvale rozvíjet ctnosti, které pomáhají udržet v rovnováze sjednocující a prokreativní aspekt manželství, 3) pomáhá manželům na cestě k dosažení svatosti, svobody a pravé lásky skrze sebeovládání.

Tady bych rád rozvinul ten 3. bod. Všichni jsme hříšní. Všichni se potýkáme s touhou zneužít druhé pro své vlastní sobecké cíle. Ten boj není pro všechny stejný, ale sobectví je v nás všech a jeho přemáhání je těžké a někdy bolí. Duchovní krása PPR spočívá v tom, že osvětluje tento boj a je pro nás výzvou k překonávání sobeckých tendencí způsobů, s kterými bychom se jinde nesetkali.

Když někdo řekne, že PPR není pro něj, protože mu působí frustraci, musím odpovědět, že ve skutečnosti je pro něj PPR „jako ušité“. Proč? Protože sexuální žádost, která, není-li uspokojená, hrozí vymazáním všeho dobrého, co patří k manželství, je nezdravou žádostí, která zničí buď toho člověka, nebo jeho manželství, nebo obojí. Takovou žádost je nutno zkrotit.

Je to nereálné? Není. Sexuální pud je součástí neuroendokrinního systému, téhož systému, který zodpovídá za žádosti jako je hlad nebo hněv. Chce snad někdo tvrdit, že je dobré poddat se neomezeně žádosti jídla nebo nekontrolovanému vzteku? To jistě ne. Naopak chválíme lidi, kteří tyto pudy ovládají (ovšem nemluvím o jejich potlačování – spíše o vědomém rozhodování, kdy jsou vhodné a kdy ne), jako by byli nějak lidštější než ti, kdo je neovládají.

O lidech, kteří jsou schopni jíst nebo nejíst a rozčítit se nebo se zklidnit, jak uznají za vhodné, je možno říci, že jsou *svobodnější* než ti, kdo své pudy neovládají.

A v tom je ironie. Společnost dělá sice rozdíl mezi sexuální žádostí a hněvem nebo hladem, ale mozek ne. Společnost chválí nespoutanou sexuální žádost, zatím co odsuzuje obézní lidi. Přitom se jedná o stejnou část mozku. Mít vládu

nad svou sexuální žádostí, tj. schopnost vědomě ji užívat, když je zaměřená na dobro druhé osoby, nás činí *lidštějšími* a *svobodnějšími*, než jsou ti, kdo se musí podřídit každému impulzu k sexuálnímu uspokojení za každou cenu. Je těžké muset bojovat se svou padlou přirozeností. Je to bolestný proces, ale *posvěcuje* a nutně patří k životu každého, kdo bere vážně své duševní a duchovní zdraví.

Je třeba pochopit, že frustrace, kterou zažíváme v praxi PPR, je známkou toho, že PPR funguje. Když nás bolí, musí ji zažívat jako bolest růstu, která doprovází naše postupující duchovní dospívání a naši rostoucí schopnost opravdově milovat. Ve chvílích, kdy to nejvíc bolí, musíme pochopit, že necítíme pohlavní žádost, která musí být uspokojená, ale sobeckou žádost, kterou je nutno ovládnout a proměnit. V reakci na ni se musíme úžeji přimknout k manželovi nebo manželce rozhovorem, modlitbou, prací a nepohlavními projevy citu, abychom znovu získali svobodu, o kterou nás naše padlá přirozenost připravuje.

Je to snadné? Rozhodně ne. A kdo by to tvrdil, nemluví pravdu. Ale vyplatí se to, protože s tímto zápasem roste schopnost stát se takovým milencem, takovým člověkem a takovým dítětem Božím, jakými jsme povoláni být. [*Gregory Popcak je katolický psychoterapeut. Řídí Institut pastorálních řešení, který poskytuje telefonické poradenství.*]

[CCL Family Foundations, Volume XXXI, Number 5, březen-duben 2005, str. 22n.]

## PPR a náš život.

Sú tomu už 2 roky, čo som bola na Vašom kurze. Bol v Šaštíne-Strážach. Moja Viktória mala vtedy 7 mesiacov.

Moje skúsenosti s PPR začali plánovaním svadby. Okrem Bilingsovej metódy som hľadala ešte niečo iné. Kúpila som si všetky knižky o Bilingsovej metóde, ale popritom ma v *Dobrej knihe* v Trnave upútala i kniha od nejakých manželov z USA a symptotermálna metóda. Namiesto učenia sa na štátnice som hltala i stránky z tejto knižky. Všetko bolo príliš podrobne, ale predsa som sa začala podľa nej riadiť i vo svojom cykle. Vychádzalo všetko super.

Otehotnela som za 4 mesiace po svadbe. Pán Boh vedel prečo. Popri stavbe domu nás všetkých rozveseluje a veľmi teší naša krásna Viktória. Má už 3 roky. Keď mala ešte necelý rok, vyhlásili u nás v kostole, že bude prednáška o prirodzenom plánovaní rodičovstva. Tajne som dúfala a bola zvedavá či to nebude náhodou niečo podobné ako tá knižka. Myslela som si, že je to len zatiaľ v Čechách, žiadny kontakt na Slovensku som nemala.

Vaša prednáška v tom čase u nás mi veľmi pomohla. Cyklus mi od pôrodu ešte nenabehol. Ďalšie dieťa sme kvôli bývaniu ešte neplánovali. Môj cyklus mi nabehol po 9 mesiacoch od pôrodu. Hlavne vďaka kojenu. Som veľmi vďačná za cenné rady z kurzu. A podrobnejšie som si opäť čítala knižku. Od vtedy – je to vyše 2 rokov, som neotehotnela. Dieťa ale plánujeme. Dokonca, v mojom cykle viem vždy 100% určiť vrcholný deň. Mám vtedy bolesť v podbrušku, ktorú som pred pôrodom nemávala.

Bez debaty PPR je pre mňa tým najlepším čo som vďaka Pánu Bohu našla. V našom manželstve nám prináša stále „medové týždne“. Váš bulletin ma vždy veľmi poteší. Je v ňom veľa vecí, ktoré si inde neprečítam. Najme o antikoncepcii a jej dôsledkoch. Veľmi by som si želala, keby sa o STM a rizikách antikoncepcie dozvedelo čo najviac žien.

Želám Vám a Lige veľa úspechov. Nech sa vám darí. A nech cítite len veľa Božích milostí. Vaši E + V + V

## Klopte a otvoria vám ...

*Jozef a Simona Predáčovi*

Je pekný prázdninový sobotný večer 12.8. a my ho trávim na v Moravskom sv. Jáne v príjemnej spoločnosti priateľov a kňaza, ktorý nás pozval urobiť kurz do svojej farnosti. Zazvoní mobil a počujeme naliehavú prosbu o modlitbu za manželov, ktorým navrhli ísť na potrat, lebo sa javí, že ich počaté dieťaťko bude postihnuté. Modlíme sa, rozposielame SMS ľuďom s prosbou o pomoc a príhovor. V priebehu 15. minút prichádza SMS od manželov z Oravy so šiestimi deťmi, ktorí sa rozhodli adoptovať si toto dieťa, aj keď by sa narodilo postihnuté. Ihneď posielame túto informáciu osobe, ktorá začala „bojovať“ o záchranu počatého dieťaťka. V pondelok popoludní prichádza správa, že kontrolné testy vylúčili podozrenie z postihnutia bábätko, rodičia si vydýchli a tešia sa na narodenie svojho (druhého) dieťaťka.

To je jeden príbeh, ktorého koniec bol radostný. Nás okrem tohto konca povzbudila aj ochota mnohých ľudí, ktorí svojou modlitbou sa aktívne zapojili do tejto akcie. Inšpirovalo nás to zverejňovať v našich *Zprávach* prosby o modlitby a podporu aj pre iné situácie o ktorých vieme.

Vás, ktorí ste veriaci preto prosíme, aby ste si pri svojich modlitbách spomenuli na:

- Miriam z Košíc, ktorá má leukémiu a čaká dvojčičky, ktoré počala počas chemoterapie. Lekári jej navrhli potrat a keď tento návrh zamietla, nedávajú jej žiadnu šancu.
- Moniku, Danku, Máriu a Irenku, ktoré majú ťažké tehotenstvá.
- za zachovanie a obnovenie manželstva 26-ročnej Kataríny, ktorá sa chystá opustiť manžela

Budeme sa snažiť vždy v najbližších *Zprávach* informovať vás o tom, ako sa ktoré situácie vyriešili. Zároveň, ak sa sami cítite v ťažkostiach, stačí ak nám pošlete Vašu prosbu o modlitbu alebo pomoc. (Vo svojich prosbách uveďte prosím krstné mená.)

## Jak uspokojit potreby dieťaťa

Kojené dieťa nepotrebuje jinou potravu alebo nápoj pred dosažením 6 mesiaců věku. Mateřské mléko obsahuje všechno, co dítě potřebuje, ve správném poměru. Složení mateřského mléka se mění tak, že vždy vyhovuje měnícím se potřebám dítěte. Dokrmování má za následek, že dítě saje z prsu méně, a používání kojenecké láhve může způsobit, že dítě pak saje z prsu nesprávně.

Méně časté a nesprávné sání nestimuluje dostatečně tvorbu mléka. Nepodávejte žádné náhražky mateřského mléka, pokud to není lékařsky indikováno. Nižší obsah cukru v krvi (ve srovnání s dospělými), který mají někteří novorozenci, může být zcela normální a není indikací pro dokrmování.

- Kolostrum – mlezivo – je přesně to, co dítě v prvních několika dnech potřebuje, a mělo by je vždy dostat. Plně dostačuje zdravému novorozenci do té doby, než se objeví zralé mléko. Kolostrum je bohaté na protilátky a jeho složení odpovídá potřebám nezralého organismu dítěte. Je rovněž důležité pro vyloučení nadbytečného bilirubinu.

- Většina zdravých novorozenců ubývá v prvních dnech života na váze.
- Kolostrum je postupně nahrazeno zralým mlékem. Začíná se vytvářet při dostatečné stimulaci bradavek druhý nebo třetí den, někdy se objevuje až během jednoho týdne.

- Mateřské mléko je vše, co dítě během prvních 4-6 měsíců potřebuje. V mnoha případech je postačující po dobu více než 6 měsíců a dětem prospívá i malé množství mateřského mléka ve druhém roce života.

- Vitamíny a minerální látky v mateřském mléce obvykle uspokojují potřeby dítěte v prvních 6 měsících. Ačkoliv množství železa v mateřském mléce je malé, velmi dobře se vstřebává a kojene děti zřídka trpí jeho nedostatkem. Obsah vitamínu D může být na hranici potřebného množství v případě, že kůže dítěte a matky není dostatečně vystavena slunečnímu záření.

- Kojené dítě nepotřebuje další tekutiny kromě mateřského mléka.
- Stolice kojeneho dítěte může být velmi řídká a objevuje se různě často – několikrát za den, ale i jedenkrát za 10 dní. V prvních 4 týdnech má většina dětí stolici alespoň jedenkrát denně.

- Dítě by mělo mít 6-8 mokrých plenek během 24 hodin.
- Matka se nemusí obávat, že je její mléko "slabé", i když vypadá vodnatě a je namodralé (jako odstředěné mléko). Má nižší obsah bílkovin nežli kolostrum, ale vyšší obsah tuků; 50% celkového energetického příjmu dítěte je hrazeno z tuku.

- V případech lékařské indikace přikrmování před 6. měsícem má matka vždy přiložit dítě nejdříve k prsu předtím, než mu nabídne příkrm.

- Náhražky nebo odstříkané mléko má matka podávat stříkačkou, lžičkou nebo šálkem, aby předešla návyku špatného sání a snížila riziko infekce. Kojenecké lahvičky a savičky se hůře udržují čisté než lžička a šálek.

- Výlučné kojení je vždy lepší než dokrmování umělou výživou.

[upraveno podle Tine Dige Vinther, *Kojení, jak podpořit úspěch*, Kodaň, 1993, str. 19n.]

*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 130 Kč/150 Sk ročně. Starší čísla: 10 Kč/SK včetně poštovného. Platte složenkou typu C. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovi, 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: v ČR 300 Kč, v SR 400 Sk včetně materiálů za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.