

srpen/august 2021

Noviny z rodiny

147. číslo členského bulletinu Ligy pár páru



Kto vás poveril?

Mária Schindlerová

Nie je to tak dávno, čo som dostala v reakcii na svoju odpoveď otázku, kto ma (nás – LPP) vlastne poveril, aby sme ľuďom tľmočili učenie Cirkvi. Presnejšie, pisateľ sa pýtal, či máme povolenie Cirkvi odpovedať ľuďom na ich otázky a či to, čo hovoríme, je Cirkvou dané a záväzné.

Hm. Naozaj zaujímavá otázka. Do služby LPP sme sa všetci zapojili dobrovoľne. Nikto nás priamo nepoveril – resp. neviem o tom, žeby niekto z našich biskupov povedal: pracujte na tom, aby manželia a snúbenci poznali učenie Cirkvi, a ako odpoveď na toto poverenie by vzniklo združenie či organizácia podobná Lige pár páru. A predsa sme tu – nielen LPP, ale aj ďalšie združenia, ktoré šíria, podporujú a vyučujú niektorú z metód PPR, a snažíme sa odovzdávať to, čo žijeme – teda nielen teóriu, ale aj svoje skúsenosti z reálneho života. Je nám jasné, že mnohí vnímajú Cirkev predovšetkým ako kňazov a biskupov. Ale Cirkev sme my všetci. Iste, biskupi sú prví poverení starostlivosťou o Boží ľud a kňazi sú ich najbližší spolupracovníci. Oni majú tú milosť kňazského stavu, sviatostného kňazstva. Snažíme sa svojou službou pomôcť a podporiť Cirkev.

V oblasti manželskej čistoty je to pre kňazov náročné: sami nemajú vlastnú skúsenosť s manželským životom, preto mnohí laici nepovažujú ich slová za opodstatnené. Aj my sa neraz stretáme s odmietaním. Niekedy aj s otvoreným protestom, s výčitkami... a možno sme všetci mali niekedy chuť nechať všetko tak. Už viac nejst' „s kožou na trh“, nechať ľudí, nech si poradia, ako vedia, nech sa každý riadi svojim svedomím. Jednoducho, nech sa každý zariadi, ako chce, nestarať sa do nikoho a o nikoho. Nakoniec, veď nás nikto „nepoveril“. Ale naozaj? Kristove slová „choďte a hlásajte“ patria aj nám, nielen kňazom. Slová Cirkvi z encykliky *Humanae vitae* sú celkom adresné: aj manželom, rodinám, všetkým ľuďom dobrej vôle, aby sa delili so svojimi poznatkami a skúsenosťami, a takto, svedectvom života hovorili okoliu, že učenie Cirkvi je krásne, hlboké a logické. Síce to nie je vždy ľahká a jednoduchá cesta, skôr trnistá a úzka –

ale ako hovorí írske príslovie, ak nás Boh zavedie na kamenistú cestu, dá nám aj dobré topánky. Nezavedie nás na ľahšiu cestu – ale pomôže nám tú cestu prejsť.

A na záver, aby nevznikli nedorozumenia: aj keď nemáme priame poverenie od jednotlivých biskupov, máme ich požehnanie pre našu službu. Na celoslovenskej úrovni je Liga partnerom napr. na projekte kurzovej prípravy snúbencov zastrešenom Radou pre rodinu Konferencie biskupov Slovenska, spolupracujeme s kňazom-morálnym teológom a diecézny biskup, pod ktorého územie patrí sídlo ústredia Ligy, je priebežne informovaný o našich aktivitách. To, čo povieme, nie je záväzné preto, lebo to hovoríme my; ale preto, lebo Cirkev ohlasuje pravdu, ktorú jej zveril Kristus. On sľúbil, že svoju Cirkev neopustí, že jej dá Svätého Ducha. Cirkev neučí vlastné výmysly; učí to, čo jej Boh zveril a zjavil. Ak by bola Cirkev len organizácia závislá od dohody svojich členov, sotva by dvetisíc rokov pretrvalo jej učenie o manželskej láske nezmenené. Je *mater et magistra* – matka a učiteľka. Máme nádej, že aj naša služba je jej podporou.

Průběh návratu plodnosti po porodu a další těhotenství

*výstupy z dotazníku „Návrat plodnosti po porodu,
kojení, přirozené metody, intimita“, 2. část*

Jitka Nováková

Když na kurzech mluvíme o návratu plodnosti po porodu, zdůrazňujeme, že první cykly často vykazují typické nepravidelnosti oproti cyklům před otěhotněním:

- bývají delší;
- ovulace bývá opožděná;
- luteální fáze je často zkrácená;
- častěji se mohou objevovat anovulační cykly, resp. krvácení, kterému nepředcházela ovulace a které tedy není skutečnou menstruací;
- během 3–5 cyklů se zpravidla vše vrátí k normálu.

V dotazníku byla podrobnější data k délce cyklů před a po porodu celkem u **50 odpovědí** (některým respondentkám se ještě nevrátily cykly, některé neznaly STM ani jinou přirozenou metodu, některé využívaly hlenovou metodu, takže neměly údaje o vzestupu teplot, a některé ženy připsaly, že nestíhaly sledovat nebo že se až do prvního krvácení po porodu spolehly pouze na kojení).

Délka a průběh prvních cyklů po porodu

Jen u 10% odpovědí byly první cykly kratší než 30 dnů, kratší cykly než před otěhotněním se vyskytly jen ojediněle, plodnost ale dříve nenastupovala – zkrácení cyklu bylo dáno kratší luteální fází. Většina žen měla první cykly po porodu delší než před otěhotněním. Někdy jen o pár dnů, často kolem 35–40 dnů. V některých případech byly nepravidelnosti výrazné, např. cykly o délce více než 60 dnů.

Pouze jediná žena zaznamenala v cyklech po porodu dřívější vzestup teploty (tj. nástup plodnosti) než v cyklech před otěhotněním. Šlo o třetí cyklus po porodu se vzestupem teploty 13. den a délkou 28 dnů (nejkratší cyklus před porodem byl 24 dnů, nejdřívější vzestup 18. den – což je při tak krátkých cyklech překvapivé; bohužel není možné ověřit správnost zaslaných odpovědí).

Také v délce luteální fáze u prvních cyklů byly velké rozdíly: zatímco některé ženy měly v prvním cyklu luteální fázi velmi krátkou (3–5 dnů), která se postupně vracela k obvyklé délce, byly i ženy, které hned od prvního cyklu měly luteální fázi mezi 12–16 dny.

Závěr: Pouze v jediném cyklu po porodu nastala ovulace pravděpodobně dříve než v cyklech před otěhotněním. Všechny ostatní odpovědi potvrzují zkušenost, že cykly po porodu ve srovnání s těmi před otěhotněním bývají spíše delší, s opožděnou ovulací a zkrácenou luteální fází. Situace, že by plodnost nastupovala dříve, než byla žena dosud zvyklá, se i na základě zaslaných odpovědí jeví jako velmi nepravděpodobná. Žena se tedy bez obav může spolehnout na znalosti průběhu cyklů z období před otěhotněním pro určení délky neplodného období na začátku cyklu i v prvních cyklech po porodu. Je ale důležité, aby nezapomínala, že určení neplodného období je možné jen po skutečné menstruaci (takové krvácení, kterému předcházela vzestup bazální teploty).

Plánování dalšího těhotenství

V další části dotazníku jsme se ptali na to, jaké představy o případném dalším těhotenství páry měly a jak toto přání realizovaly. Zajímalo nás, kolik párů se rozhodlo spolehnout do prvního krvácení po porodu pouze na kojení, ať již jen v prvním půl roce (metoda laktační amenorey – podrobněji v první části) nebo po celou dobu, kdy byla žena po porodu bez cyklů. V prvních 6 měsících se pouze na kojení spolehlo 31 % žen, až do návratu cyklů se na kojení spolehlo 18 % žen. I mezi páry, které z různých důvodů předcházely početí, byla početná skupina, která se v této situaci spolehla na kojení. Podrobněji v tabulce:

	spolehlo se na kojení v prvních 6 měsících po porodu	z tohoto počtu se dále spolehlo na kojení až do návratu cyklů	celkem odpovědi
přejí si znovu otěhotnět	17 žen (31%)	10 žen (18%)	55 žen (100%)
tuto otázku nechávají otevřenou	9 žen (19%)	7 žen (15%)	48 žen (100%)
delší rozesupy mezi porody	34 žen (36%)	18 žen (19%)	94 žen (100%)
předcházejí početí	21 žen (36%)	11 žen (19%)	58 žen (100%)
velmi vážný důvod neotěhotnět	4 ženy (19%)	3 ženy (14%)	21 žen (100%)
CELKEM	85 žen (31%)	49 žen (18%)	276 žen (100%)

Další těhotenství

• 40 žen (14,5 %) uvedlo, že se jim **při návratu plodnosti podařilo otěhotnět**.

• Dalších 31 žen (11 %) také otěhotnělo, ale své **těhotenství označily jako „neplánované“**.

• 18 žen (6,5 %) uvedlo, že se jim **během kojení nedařilo otěhotnět, i když si miminko přály**. Některým z těchto žen se vrátily cykly až po úplném odstavení, některým se při kojení nedařilo otěhotnět i když již měly ovulační cykly. U některých byla až do úplného odstavení zkrácená luteální fáze.

• Celkem 7 žen (2,5 %) **otěhotnělo ještě před prvním krvácením** po porodu. Dvě z těchto žen si přály znovu otěhotnět, tři označily těhotenství jako „neplánované“. Tři z těhotenství byly cca 16–18 měsíců po porodu, u dalších tří chyběla data, po jak dlouhé době žena otěhotněla. Sedmé těhotenství bylo necelých 6 měsíců po porodu u ženy, která ve 4. měsíci dítě odstavila a zároveň používala bariérovou antikoncepci. Pouze jedna z žen z této skupiny dodržovala zásady ekologického kojení, jedna splňovala vše kromě dostatečného odpočinku, ostatní ženy používaly dudlíky, popř. spalo děťátko ve vlastní postýlce.

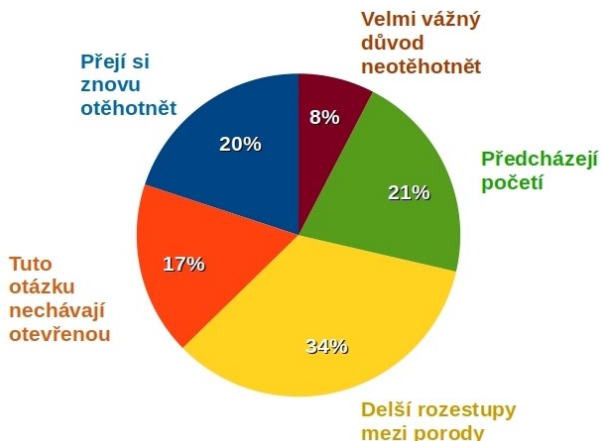
Analýza nečekaných těhotenství

Často se v LPP setkáváme s obavami, že v období kojení žena otěhotní ještě před první menstruací. Dobře to vystihuje jedna z respondentek:

„Po prvom pôrode som zažívala skutočný strach. Nevedala som, kedy mi nabehnú cykly. Obávala som sa neželaného tehotenstva. Intímne objatia boli plné strachu. Informácie o návrate plodnosti som síce mala naštudované. Avšak strach, že otehotniem ešte pred prvou menštruáciou, bol veľký.“

Navzdory těmto obavám dotazník potvrdil, že i když otěhotnět před první menstruací je možné, není to příliš časté (3 „neplánovaná“ těhotenství před první menstruací / 31 po návratu cyklů). Mnohem častěji ženy nečekaně otěhotněly v prvních nepravidelných cyklech, zejména při opožděném nástupu plodnosti:

„Ďalšie otehotnenie bolo nečakané, pomýlil nás falošne vyzerajúci vzostup teploty... Až ďalšie objavenie sa hlienu a ešte vyšší vzostup teploty na 40. deň cyklu ukázalo, že až vtedy prebehlo plodné obdobie. Bolo to prekvapivé aj v tom zmysle, že dovtedy som



nikdy tak neskoro nemala v rámci cyklu plodné obdobie. Nevedela som, čo mám čakať a že mám čakať úplne iný obraz hlienu a úplne dlhé cykly.“

Snad i tyto informace pomohou rozptýlit obavy, ktoré ženy krátce po porodu v období plného kojení zažívajú. A treba se podaří znovu zdůraznit, že první cykly mohou být opravdu jiné, než byla žena zvyklá, a hodnocení je důležité nepodcenit. Ve všech situacích, kdy si nejste jistí, LPP nabízí bezplatné poradenství.

Manželská spálňa – miesto nádeje a lásky I.

Zuzka Košťálová

Nedávno sme boli s manželom počas našej krátkej spoločnej dovolenky v skanzene. Pozerali sme si domčeky a v nich miniatúrne izbičky. V strede domčka bola kuchyňa (kachle a trochu miesta matke na varenie). Vľavo izba, kde spali všetci – deti, manželia, ale i starí rodičia. Vpravo bola už len malá komora – kde uskladňovali náradie, mútili maslo, alebo čistili strukoviny.

Pri prezeraní si malej izby s jednou, či dvomi posteľami mi napadla myšlienka. Hneď som sa spýtala manžela: „Kedy a ako tí manželia intímne žili? Kde si vyznávali lásku a plodili deti?“ Usmial sa, pobozkal ma a povedal: „Tak všelijako, vonku v senníku, v lese ...“ Manželské intímne chvíle boli vtedy asi naozaj vzácne.

V dnešnej dobe máme postavené krásne domy s veľkými priestranými spálňami. Spočiatku spávajú malé deti ešte v spálni, ale časom ostáva spálňa už iba pre manželov. Na druhej strane v panelákoch ostáva manželom často menšia spálňa, a ak majú viac detí, dlhodobo sa o ňu s deťmi delia. Časom „tenké“ steny pri veľkých deťoch, ktoré radi „ponocujú“, môžu byť aj problémom. No napriek tomu je to aj tak ešte veľký štandard oproti tomu, čo mali naši prastarí rodičia. A predsa detí vtedy pribúdalo a dnes naopak ubúda, alebo manželia netúžia viac detí prijať do svojej rodiny. Prečo je to tak?

Je to preto, že sa ako matky cítia manželom, rodičmi, či okolím nepochopené?

Je to preto, že ako matky sa cítia spoločnosťou odsúvané na okraj?

Je to preto, že sa cítia nenaplnené a menejcenné?

Je to preto, že túžia pokračovať vo svojej práci, cítia potrebu i naďalej sa venovať profesijnému povolaniu na ktorom pracujú už od SŠ či VŠ?

Je to preto, že dieťa je živý „materiál“, s ktorým sa aj veľa natrápia a sú vyčerpané? Zdá sa im nezodpovedné v situácii v ktorej sa nachádzajú pozvať ďalšie dieťa k životu?

Je to preto, že....?

Nie je výnimkou, že mladým (ale aj starším) manželom chýbajú peniaze. Tlačia ich pôžičky, splátky, základné životné potreby. Napriek tomu vnímam ako veľmi dobré, ak sa manželia rozhodnú, že matka zostane s deťmi doma aspoň prvé roky ich života, a pokiaľ im to finančná situácia dovoľí, tak nie len dva či tri roky, ale i viac. Deťom žiadna škôlka a ani tá najlepšia pani učiteľka mamu

nenahradí. Láska a prítomnosť mamy (rovnako ako otca) v prvých rokoch ich života je nenahraditeľná. Lásková starostlivosť mamy dáva dieťaťu najkrajší a najlepší štart do života. Vzájomne budovaný vzťah v prvých rokoch života dieťaťa je pevným základom, ktorý bude pretvárať a formovať dieťa aj počas jeho dospievania a časom aj osamostatňovania.

Matka dokáže byť „silná“, dokáže držať rodinu srdcom, láskou a nehou.

Matka, ktorej prioritou je jej manžel a deti. Ideálne je, keď má časom zamestnanie, pri ktorom jej zostáva dosť času aj na rodinu. No život nie je vždy ideálny.

Možno aj preto má dieťa dvoch rodičov. Aby sme sa ako manželia mohli rozprávať, podporovať a spoločne hľadať to najlepšie riešenie pre našu rodinu, v našej konkrétnej situácii. Naši manželia túžia po našej blízkosti a dôvere.

Preto nám, ženám, manželkám a matkám prajem, aby sme sa nebáli prijať ďalšie dieťa a radostne vstupovať do intimity manželskej spálne.

iFertracker a prvé cykly po pôrode

Veronika Liptáková

Moja skúsenosť s iFertrackerom (šikovným teplomerom bazálnej teploty) sa začala vo februári 2020, keď som po druhom tehotenstve v čase dojčenia opäť chcela začať merať teplotu a sledovať svoj cyklus. Boli to prvé cykly po nástupe menštruácie po pôrode. Preto som si v nich nebola úplne istá. V tom čase som bola aj v ročnej výučbe metódy Creighton modelu – sledovania hlienu. Avšak chcela som aj teplotné potvrdenie o nástupe poovulačného obdobia. Skúšala som merať teplotu obyčajným bazálnym teplomerom v ústach, no prerušovaný spánok synčeka mi to vedel poriadne komplikovať ☺. V tom čase sa v noci často budil a býval niekedy i jednu až tri hodiny v noci hore.

Na webovej stránke LPP som natrafila na recenziu teplomeru iFertracker a Persony a rozhodovala sa medzi nimi. Dobré mi padlo, že som si mohla teplomer zapožičať.

Po prevzatí iFertrackeru (ďalej iba iF) bolo potrebné stiahnuť si aplikáciu. Jej rozhranie je veľmi jednoduché a tým, že je to v češtine a nie iba v angličtine, je tak dostupné aj pre väčší okruh žien. Čo som v aplikácii nenašla, bola možnosť merania kvality spánku, ktoré ma tiež zaujímalo a výrobcovia ho ponúkali na stránke. Po zadaní niekoľkých hodnôt aplikácia začala s predpoveďou ovulácie a menštruácie, avšak prvé 2–3 cykly som sa na to úplne nespoľiehala. Prvý mesiac používania si teplomer len vytváral obraz o mojom cykle. Používala som súčasne viacero aplikácií (Natural Cycles, NFPCcharting) aj príznakov. Robila som si ovulačné testy a tie sa zhodovali s ovuláciou určenou iF.

Po niekoľkých mesiacoch, v ktorých som merala bazálnu teplotu počas celého cyklu, som po vyhodnotení ovulácie prestala s meraním teploty v zostávajúce

dni luteálnej fázy a po pol roku som si merala teplotu iba pár dní v cykle – v dni, keď sa mi objavil plodný hlien pred ovuláciou a potom približne tri dni zvýšených teplôt na potvrdenie luteálnej fázy. Napriek tomuto nízkemu počtu meraní teplôt označoval prístroj čas ovulácie a nasledujúcej menštruácie správne.



Za výhodu považujem:

- ľahké jednoduché používanie,
- celkom presné vyhodnotenie pravdepodobného času ovulácie,
- vhodnosť pre ženy s malými deťmi, ktoré majú prerušovaný nočný spánok.

Nevýhody:

- Pre páry, ktoré predchádzajú počatiu, nie je dostatočne spoľahlivo oddelená predovulačná neplodnosť od plodného obdobia. Tento nedostatok sa ale dá odstrániť využívaním pravidiel symptotermálnej metódy alebo Creighton modelu.

- Časté dokupovanie nálepiek na prichytenie iFertrackera a bateriek a taktiež občas som si teplomer našla ráno mimo podpazušia (možno som určila nevhodné miesto alebo iF nezvládol operácie pri dojčení v noci), našťastie bola teplota vyhodnotená správne.

Občas som riešila tieto technické nedostatky:

- ak som skôr zapla aplikáciu ako bluetooth na mobile, nefungovalo spárovanie (stačilo to iba reštartovať, odznova zapnúť aplikáciu a ona si sama našla teplomer a načítala údaje),

- ak teplomer nebol aktívny (neblinkalo modré svetielko), stačilo podržať pár sekúnd prst na teplotnom čidle, aby sa zapol,

- niekedy sa stalo, že počas noci mu došla baterka, ale ráno po výmene batérie mi načítalo aj namerané hodnoty merania.

V konečnom dôsledku je iFertracker pohodlné riešenie, dá sa naň veľmi ľahko zvyknúť. Ja som s ním veľmi spokojná, odporúčam a ostávam pri ňom.

Jak jsem měla mola

PPR při ohrožení života

D. S.

Ne, v nadpisu chyba není. Neměla jsem mola šatního ve skříni, měla jsem mola, a to přímo ve své děloze. Strejda Google a zdravotníci vědí... Přihodilo se mi to po zamklém těhotenství. Jak řekla moje paní doktorka: „To se buňky zbláznily.“

Důležité bylo, abych rok neotěhotněla. To by se mi na plicích a na mozku mohly udělat metastázy. No a o ty jsem stála ještě méně než o ten hmyz ve skříni. Co ale s tím? V takových chvílích ještě víc potřebujeme blízkost toho druhého. Vyhlídka na roční zdrženlivost nebyla tedy nijak lákavá ani pro mě, ani pro manžela. Antikoncepci jsme do našeho intimního života nechtěli pouštět nikdy, tím více teď. Nebylo a není to přijatelné ani pro jednoho z nás. Dokonce i statistika mluvila proti – 8% žen, které v ČR při této diagnóze používá HA, dostanou právě tyto metastázy. Rozhodně jsem k nim nechtěla patřit. Ani manžel by to nepřipustil.

Měli jsme totiž jednu obrovskou výhodu. Už léta jsme praktikovali při plánování rodiny symptotermální metodu a měli jsme tak neotřesitelnou jistotu, že PPR opravdu funguje. Tak jsme vlastně žili dál jako doposud. Jen jsme pečlivěji vedli záznamy, nepočítali s I. fází, k pravidlům pro III. fázi jsme „pro jistotu“ přidali nějaký ten den navíc (viz. instrukce v učebnici). Však to znáte – když člověku opravdu o něco jde, je ochoten leccos obětovat nebo udělat navíc. A tak nám najednou nevadila delší zdrženlivost, vždyť šlo o život. O to víc jsme se radovali i z těch nemnoha dní, když jsme si svou lásku opět projevovali i tělesným sebedarováním.

A jak to dopadlo? No, dobře. Vždyť teď, po mnoha letech píšu tento článek. Metastázy jsem nedostala, mola šatního ve skříni taky nemám a radujeme se s manželem z každého dne, jehož krásu můžeme společně objevovat a zažívat. A jsme opravdu velmi vděční za to, že LPP existuje a na začátku manželství jsme měli možnost tyto dobré lidi poznat a PPR se od nich naučit.

A tak už jen vzkaz na závěr – když se PPR dobře naučíte, v praxi vyzkoušíte a nikdy necouvnete, bude vám v manželství dobře. Za všech situací. Uvidíte sami...

Noviny z rodiny LPP vydává šestkrát ročně jako členský bulletin společně Liga pár páru ČR, z.s. a Liga pár páru v SR. České ústředí: Jitka a Miroslav Novákoví, Milhostice 6, 25791 Červený Újezd, +420312686642, lpp@lpp.cz, www.lpp.cz, číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozefa Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 95301 Zlaté Moravce, 0908722055, lpp@lpp.sk, www.lpp.sk, číslo účtu (SR): 2401049920/8330, platba z ČR: 2401049920/2010. Minimální členský příspěvek je 150 Kč / 12 € ročně. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy. Kurz STM PPR pro manžele a snoubence: 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Pro aktuální kurzy a informace viz web. Redakční rada: Jitka Nováková, Jozef Predáč, Adam Prentis.