

týdnu přestala zaznamenávat hlenový příznak. Měl ten zaznamenaný vrchol spojitost s ovulací? Došlo před 20. dnem k dalšímu výskytu hlenu? Nevíme. Doporučujeme denní záznam všech příznaků, které pozorujete, alespoň do té doby, než ve vzájemné kontrole umožní potvrzení začátku III. fáze. Kdyby se ukázala výrazná neshoda mezi vrcholným dnem a vzestupem teploty, byla by to známka, že s jejím cyklem plodnosti není něco v pořádku.

Poslední, na co bych chtěl upozornit, je délka luteální fáze. Měřená podle teplot trvá od 20. do 28. dne. To je devítidenní luteální fáze, sice krátká, ale ještě v mezích normálu.

Ať už se snažíte dosáhnout těhotenství nebo mu předcházet, bude pro vás výhodnější mít cykly co nejbližší klasické normě, tj. délka cyklu 28 a luteální fáze 14 dnů. K tomu přispívá zdravá výživa a tělesná váha přiměřená k výšce. Standardně se doporučuje užívání multivitaminových prostředků s obsahem důležitých minerálů a lněný olej. Denní dávka 400 mcg kyseliny listové pak prospěje případně počatému dítěti. Manželům, kteří mají jakékoliv potíže spojené s cyklem, včetně snížené plodnosti, doporučuji knihu Marilyn Shanonové, *Plodnost, cykly a výživa*.

Žena nad 45 let ovšem může být neplodná i přesto, že se její cykly zdají být podle všech příznaků normální. V případě neplodnosti v jakémkoliv věku mohou manželé zvažovat adopci nebo pěstounskou péči. To jsou vzácné skutky milosrdenství. Modleme se jeden za druhého.

Z naší pošty

Posílám Vám složenkou peníze... abyste mi mohli posílat Zprávy. Moc mi pomáhají při řešení některých problémů u některých našich známých. Vždy jim půjčím všechny Zprávy, které mám a oni najdou řešení ve svých psychických nebo fyzických problémech. Jsem ráda, že mohu alespoň tímto způsobem napomoci k pohodě jejich manželství. Také se pak člověk lépe orientuje v různých nových a moderních metodách, které nám dnešní svět nabízí. Lépe se mohou ženy orientovat nejen ve svých potřebách, ale i v cizích slovech, kterých je v gynekologii až až. Velmi Vám fandím... Kéž Vám Bůh pomáhá ve Vaší práci.
V.Ž. Uherské Hradiště

Pozn. redakce: Samozřejmě nás těší, když jsou články, které otiskujeme, čtenářům užitečné. Děkujeme všem, kdo dodané informace takovým způsobem šíří a směřují tam, kde je jich zapotřebí. V apoštolátu šíření manželské čistoty je místo pro různé druhy spolupráce. Jedna naše instruktorka píše:

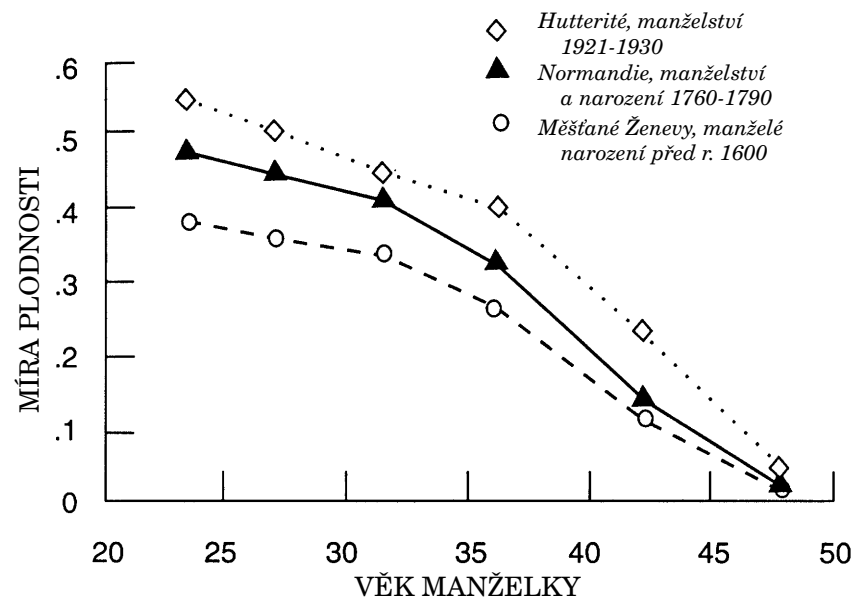
Úžasní jsou účastníci našich kurzů... jak maminky dokáží mluvit s dalšími maminkami o kurzech... žasnou nad statečnými manželskými páry, které vyprovokují další kurz, obdivují maminky už opravdu velkých rodin, na které jejich gynekologové tvrdě tlačí s nabídkou antikoncepce, a ony dokážou říci: „To bych Pánu Bohu prostě nemohla udělat.“ A úžasní jsou mladí, kteří hledají ten správný způsob jak přijímat a žít nádherný dar sexuality.

Bohu díky za Vás všechny!

Plodnost v době přechodu

V období přechodu je možno otěhotnět. Plodnost ale během těchto let klesá, i když žena může pozorovat všechny známky normální plodnosti. Po 44. roce není snadné docílit a udržet těhotenství a po 48. roce je to ještě těžší. To ilustruje níže uvedený graf a tabulka.

Francouzský demograf Louis Henry publikoval v roce 1961 data ze studií populačních skupin, které vykazovaly velmi nízkou nebo vůbec žádnou regulaci porodnosti. Henryho data ukazují znatelný pokles plodnosti s přibývajícím věkem ženy, zvláště po čtyřicítce. Několik výzkumníků izolovalo deset skupin, u kterých byl s jistotou znám věk manželek. Pokles křivky grafu je dramatický.



Obr. 33,1 Míra plodnosti podle věku manželek

Tři historické populační skupiny. Převzato z Jane Menkenová a Ulla Larsenová, „Fertility rates and aging“, *Aging, Reproduction and the Climacteric*, New York, 1986, Použito se svolením.

Pro naše účely otiskujeme jen podrobnosti týkající se tří z izolovaných skupin. Poslední dva sloupky v tabulce dole jsou souhrnem dat všech deseti. Míra plodnosti označuje počet porodů za 1000 ženských roků.

Předposlední sloupek na pravé straně tabulky ukazuje míru pouhých 25 dětí na 1000 ženských roků (nebo 2,5 na 100), narozených ženám věkové skupiny 45-49 let. Poslední sloupek vpravo označuje tento výsledek jako 95% pokles z celkové porodnosti těchto skupin ve věku 20-24. To znamená, že mezi

45. a 49. rokom pôsobí samotný vek ženy proti početi s 97,5% efektivitami bez jakékoli úmyslné zdrženlivosti.

Ženy schopné početi ešte po dosazeni 50 let veku „jsou tak výjimečné, že jsou zaznamenávány jen jako ojedinělé případy a neobjevují se v demografických tabulkách.“

Tabulka 1

Míra plodnosti podle věku manželek v populacích bez zřejmé regulace plodnosti

věk	populace*			typický průměr	procento poklesu
	1	2	3		
20-24	550	480	389	463	0
25-29	502	450	362	435	6
30-34	447	410	327	397	14
35-39	406	315	275	322	31
40-44	222	125	123	169	64
45-49	61	10	19	25	95

* (1) Hutterité, manželství 1921-1930. (2) Normandie, manželství a narození 1760-1790. (3) Měšťané Ženevy, manželé narození před r. 1600. Pramen: Henry (1961), upraveno podle tabulky III, Menkenová a Larsenová. Použito se svolením.

[John a Sheila Kippleyovi, *The Art of Natural Family Planning*, 4. vydání, 1996, 7. dotisk, 2002, s. 448n.]

Radost z materstva alebo mamou naplno aj navzdory zdravotným ťažkostiam.

Dana Machalová

Takmer vždy ma povzbudia životné príbehy druhých. Rozhodla som sa preto, podeliť sa s ostatnými aj ja a týmto svojim svedectvom dodať odvahu hlavne mamičkám, ktoré sa boja prijať ďalšie dieťaťko zo zdravotných dôvodov.

Po druhom dieťati mi gynekologička už neodporúčala ďalšie tehotenstvo, vzhľadom na veľké krčové žily. Predtým som mala fajn zamestnanie, ale aj napriek tomu som po troch rokoch materskej dovolenky išla rozviazať pracovný pomer. Povedali mi: „To nie je múdre riešenie. Nebudeš mať započítané roky.“ Odpovedala som: „Dôchodok je ďaleko, teraz je pre mňa dôležitejšou výchova detí.“ Už vtedy som si uvedomila, že v každej práci som nahraditeľná, len v úlohe matky nie. A nakoniec, nechceli sme zostať len pri dvoch deťoch. Starší dobre poznajú heslo: prvé dieťa pre otca, druhé pre mamu, tretie pre Boha a štvrté pre vlasť. Vtedy náš národ nevymieral ako dnes. Štatistiky síce varujú, pomoc rodinám sa proklamuje, ale keď sa správne fungujúca rodina rozhodne mať viac detí, nemá ani štipku pochopenia od štátu. Chválim Ťa Bože, že Ty si s nami po všetky dni nášho života a tak nie sme odkázaní len sami na seba. Dobrotivý Boh mi pomohol prekonať všetky problémy tretieho tehotenstva. Hoci sa dcérka Monika modlila za sestričku, nakoniec skonštatovala: „Nevadí, aj tak je Lukáško krásne bábätko.“ Potom okrem ženských problémov

ma čakali operácie žalúdka, žľzníka, krčné a nosné mandle. Chodievali sme do Litmanovej a tam nás Panna Mária naučila krásnu modlitbu: „Staň sa tvoja vôľa všade a vo všetkom, lebo v Tebe je ukrytý večný pokoj.“ Modlili sme sa ju a Božia vôľa sa naplnila v pozhnaní nášho štvrtého dieťatka. Predtým ako sme počali, absolvovali sme kurz PPR a ja som sa rozhodla vyskúšať si ekologické dojčenie o ktorom krásne rozprávala pani Prentisová. Rozmýšľala som len, čo to má znamenať. Chceli sme ešte dieťa, ale teraz? Operácia alebo dieťa? Samozrejme že dieťa, lenže... Znova som bola povzbudená, tento raz homíliou kňaza. Opisoval príbeh ženy, ktorá bojovala o život svojho tretieho dieťatka, zatiaľ nenarodeného, i o svoj. Jej manžel aj podplatený lekár ich totiž chceli zničiť. A ja? Mala som 100% podporu manžela A nie len to. Panna Mária mi pripomenula cez jedno posolstvo slová Pána Ježiša: „Darujte mi všetky svoje starosti.“ Tak dobre. „Zverujem Ti Pane všetky moje zdravotné problémy.“ Odpoveď na otázku: „Čo povedia ľudia?“ som našla v slovách sv. Dona Bosca: „...nedajte nič na ľudské ohľady...“ A tak som nadovšetko dôverovala. Modlitba príbuzných, priateľov, naša, ale hlavne detí – to je úžasná sila. Nebolo to ľahké, ale vďaka nesmiernej Božej starostlivosti som to prežila. Ten najťažší kríž som niesla práve v pôste. Vždy som si hovorila: „Ty si Pane Ježišu svoju krížovú cestu prekonal a ja to spolu s Tebou dokážem tiež.“ V tom čase priputovala do našej farnosti fatimská P. Mária. Tá mi dodala sily, útechu a mnoho milostí. Pred pôrodom mi pán doktor povedal: „S takýmito krčovými žilami – to je odvaha.“ Narodilo sa nám vymodlené, zdravé a ešte k tomu aj dievčatko. Nemohla som jej dať iné meno ako (odvážna) Veronika. V tej chvíli som bola schopná zašepkať iba: „Veľbí moja duša Pána.“ Tak sa nám splnil náš sen, mať dvoch chlapcov a dve dievčatká. Boli sme náramne šťastní a vďační Pánu Bohu za jeho lásku k nám. Veronika bude mať v apríli už osem rokov. Za ten čas som nepocítila žiadne žľzníkové ani žalúdočné ťažkosti (rtg. žalúdka potvrdilo, že je tam síce jazva po vrede, ale ináč nič). Tiež obe mandle mám v poriadku. Vďaka Ti Bože – dopustiš, ale neopustiš.

Ja som si vždy myslela, že naše tri deti boli od malička dobre živé – dojčené každé tri hodiny, sedem, jedenásť a osem mesiacov. Ibaže podľa rady lekárov som im od 6 týždňov podávala šťavy, od troch mesiacov polievocky, kašičky... Až pri štvrtom dieťatku som začal praktizovať zásady ekologického dojčenia. Moja skúsenosť je – veľmi dôležité je chcieť dojsť za každú cenu. Keď mala Veronika dva mesiace, v čase, keď iné mamičky sa vzdávali dojčenia – „že majú málo mlieka, alebo je riedke“ som 5 dní dávala malej papať každú hodinu i častejšie. To isté sa zopakovalo v piatich mesiacoch. Nevzdala som sa, nedala jej fľašku s mliekom. Každý jej plač som utíšila po prebalení pri kojení a laktácia sa tak zvýšila, že mi mlieko opäť tieklo, aj keď nebolo treba. Keď mala Veronika tri mesiace, pani lekárka ma v poradni vyhrešila, že prečo jej nedávam šťavy, nech nerobím pokusy na vlastnom dieťati, bude anemické. Druhé zase radili, aby som malej v letných horúčavách dávala aspoň čaj, že materské mlieko mu vraj zaženie len hlad, nie smäd. Všetko som si vypočula, ale robila po svojom. Jedla

som dostatok ovocia a zeleniny, pila ovocné a zeleninové šťavy, mliečne výrobky... a 5 mesiacov len kojila. Až potom som začala po lyžičke dávať ochutnávať malej aj iné jedlá. Pani doktorka skonštatovala, že Veronika žiadnou anémiou netrpí. Bezmála celý siedmy mesiac ma hrozne bolel prsník, ale k lekárke som radšej nešla. Všetko nakoniec prebolelo a Veronika bola dojčená do dvoch rokov. Mnohé mamičky sú hrdé na svoje baculaté dieťaťko živé kravským mliekom, ktoré už pomaly v troch mesiacoch jedia to isté čo dospelí. (Znie to až neuveriteľne, ale sú lekári ktorí môžu potvrdiť z vlastnej skúsenosti, že niektoré mamičky sa im pochválili, ako ich niekoľkomesačné dieťaťko je uvarenú sáčkovú polievku). Lekárska veda jednoznačne konštatuje, že pre naše deti je najlepším jedlom materské mlieko, nakoľko detský organizmus nie je schopný spracovať dôkladne inú stravu, aj keby sa jednalo o tučné mlieko akokoľvek starostlivo upravené. Uznajme aj my, že kravské mlieko je určené teliatkam a nie kojencom. Čo sa týka dojčenia, urobila som všetko, čo bolo v mojich silách, ale aj tak moje dojčenie chápem predovšetkým ako dar Boží. Všetky starosti s dojčením som zverila Matke Božej, pred každým dojčením som deťom vždy urobila znak kríža na čielko a prosila o požehnanie dieťaťka i darov ktoré prijíma a Boh ich požehnával. Ešte jedna poznámočka pre tie z vás milé mamičky, ktorým robí ekologické dojčenie ťažkosti a obmedzuje vás. Ani ja som nestíhala nič iné, len „povrchne“ viesť domácnosť, televízor pre nás neexistoval, ani kľudný nočný spánok. Ale neľutujem toho. Veď aj v evanjeliu sa dočítame: „Kto položí ruku na pluh a obzerá sa späť, nie je ma hoden.“ Teda aj my, keď sme rodičmi, nemôžeme žiť ako vtedy, keď sme nemali žiadne záväzky.

Dávno sme túžili navštíviť Rím, Lurdy, Fatimu, Svätú zem. Deti však prichádzali a peňazí z jedného platu nikdy nebolo nazvyš. Zmierili sme sa s tým a navštevovali pútnické miesta na Slovensku. Nevyspytateľné sú však cesty Božie. Jedného dňa nám jedna dobrá duša darovala peniaze na pobyt v Medžugorí. Tam som pocítila túžbu po ešte jednom dieťati. Keďže mám niekoľkokrát do roka problémy s kĺbami, kolenom, chrbticou a zvýšenú činnosť štítnej žľazy, uvažovali sme vziať si natrvalo dieťa z detského domova. (Bežne cez prázdniny sme už boli na deti z domova zvyknutí.) S našimi deťmi sme rozmýšľali či väčšie, menšie, alebo celkom malé, dievčatá chceli dievčaťko, chlapci zase futbalistu, ale nakoniec vyhlásili, že najlepšie bude, keby bolo vlastné. Takže vlastné. Boh potreboval len náš súhlas! Zlož svoju starosť na Pána a on sa už postará... a tak je na svete Benjamín-Mária. Je to krásne dieťa radosti a šťastia. Často počujem ponížujúce poznámky: „Načo si chodila do školy, keď si už 18 rokov doma s deťmi? Nechce sa Ti ísť robiť...“ Ale ja som sa rozhodla byť nič viac len matka a snažím sa plniť toto poslanie svedomite. Naším rovesníkom už deti odrástli a oni v mnohých prípadoch nenachádzajú spoločnú reč. Nás naďalej spája puto rodinnej lásky a to je výsledok aj praktizovania prirodzeného plánovania rodičovstva. A keď už staršie deti idú za svojimi vlastnými záľubami, vždy sú doma ešte tí menší, ktorí sa prídu pritúliť a povedia: „Mamička, ocko ja vás ľúbim.“ Samozrejme, že náš život sprevádza veľa starostí, ale tiež veľa

radostí. Snažíme sa hľadať najskôr nebeské kráľovstvo a toľkokrát sme sa už presvedčili, že všetko ostatné je nám naozaj dané. Za všetko vzdávame chválu a vďaka Bohu skrze Magnifikat.

Mám 40 rokov a Benjamínko 4. Vždy, keď mi dieťa odrástlo z veku batolaťa, túžila som mať ďalšie. Teraz som objednaná na operáciu, ale ja by som radšej podstúpila svoju 9 mesačnú krížovú cestu – lebo za ňou vždy nasledovala odmena, krásne dieťaťko.

Chyba a oprava

Michaela Prentisová a Marie Kolčavová

V článku Návšteva v cukrárňe (Zprávy č. 44) došlo k redakčným úpravám, ktoré zmenila jeho smysl. Za to se upřímně omlouvám, ale zas tak docela nelituji, že k tomu došlo. Díky tomu Mařenka Kolčavová svůj původně stručný článek doplnila a vybarvila. Cituji z jejího dopisu tentokrát beze změn.

„Možná sis to ani neuvědomila, ale úplně jsi pozměnila obsah mého vyprávění. Byla vlastně moje chyba, že jsem tam nenapsala úvod, kterým téma na kurzech otevíráme, že muž a žena prožívají sexuální styk každý jinak, že mužovo sexuální vzrušení poměrně strmě stoupá a po vyvrcholení dost prudce klesá, žena že ve svém prožívání stoupá pomaleji, potom je obly delší vrchol a potom zase pomalé klesání. Proto popisují, že každý jí svůj zákusek. Společná je ta návštěva cukrárny. Ten piškot, to je milostná přehra (není suchý, je také dobrý a k zákusku nepochybně patří). No a muž [při přerušovaném styku] prostě stačí sníst i ten zbytek, i když ne právě úplně v pohodě, ale ženu vyloženě odtrhne od „rozjedeného zákusku“, právě když si má začít pochutnávat na tom nejlepším. To ani nemluví o tom, že už neprožívají krásné vychutnání si pocitu, ano, teď jsme se poměli, díky za to.

Já, když to popisují, vidím před sebou ten talířek s nedojedenou dobrotou, která se prostě vyhodí. Vidím, jak se smutně plýtvá darem sexuality, že se vlastně odhazuje, místo aby se přijala, vychutnala a byla tam ta obrovská vděčnost, Pane Bože jak úžasně jsi nás stvořil.

A já o tom mluvím na kurzech k hledajícím té nejlepší cesty, a nechci je tím urážet, chci jim jen jednoduše vysvětlit, kde je problém.

No a teď si to představ, jak jsi to pozměnila. Ty píšeš, že muž „sám sní tu šlehačku“... to zní vůči tomu muži urážlivě. Ano, hodí se to pro chlapy, kteří vůbec nechtějí přemýšlet o tom, co prožívá jejich manželka, hlavně když se sami pomějí. Ale já se domnívám, že na kurzy takoví ani nechodí.“

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/fax: 0312-686642, 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.