

som ochorela a po chorobe sa od 25. dňa cyklu opäť objavil plodnejší typ hlienu. A bazálna teplota nestrpala. Stalo sa tak až na 35. deň. Keďže kojím, tak luteálna fáza bola krátka. Ovulácia sa mi oddialila pravdepodobne pre chorobu a asi aj pre zvýšené kojenie malého Vikiho, ktorého som veľmi intenzívne kojila, pretože aj on bol chorý. V priebehu cyklu som mala dvakrát zápal pošvy a nebyť teplot, tak neviem, čo sa deje a ani môj manžel by sa nedal tak ľahko presvedčiť, že treba čakať. Bolo to hrdinstvo a hoci v tomto cykle naše intímne objatie nebolo tak často, z našej lásky nebudlo. Naopak vzrástla a tešíme sa, že sme toto ťažké obdobie prebojovali ako víťazi. Teraz už s chuťou začíname nový cyklus ...

Janka

Nový učiteľský pár na Slovensku

Dodo a Simona Predáčovi



Medzinárodné ústredie Ligy pár páru v Cincinnati nás začiatkom tohto roku potešilo tým, že pod poradovým číslom 1729 vydalo oficiálny certifikát pre nový slovenský učiteľský pár – manželov **Martína a Tonku Lichmanovcov**, oprávňujúci ich oficiálne zastupovať Ligu pár páru ako aj vyučovať symptotermálnu metódu STM. Stali sa tak piatym učiteľským párom pôsobiacim na Slovensku. Martin, strojársky inžinier a Tonka, stavebná inžinierka momentálne na materskej, sú manželmi deväť rokov a majú tri krásne deti: Jakuba (8 r.), Klaudiu (6 r.) a Júliu (3 r.). Žijú na východnom Slovensku v Humennom. Ich certifikácia o ďalší malý krôčik posunula naplnenie počítačnej vize Ligy, vybudovať postupne na území Slovenska sieť učiteľských párov a poradcov STM. Martinovi a Tonke vyprosujeme aj naďalej neochabujúce nadšenie pri šírení apoštolátu Ligy medzi mládežou a manželmi a prosíme o modlitby za nich ako aj ďalšie učiteľské páry.

Komu dá Boh chcieť, tomu dá aj moc! Nepočítali ste aj vy volanie angažovať sa ako učiteľský pár, alebo poradca STM? Ak aspoň trochu, budeme sa tešiť ak sa nám ozvete.

ZPRÁVY LPP vydáva päťkrát ročne jako členský bulletin Ústredí Ligy pár páru v České republike. David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladrno, 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 složenku typu C, Adresa na Slovensku: LPP, Manžella Jozefa 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 = 300 Kč/Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.



PPR – výzva rovnako pre mužov ako aj pre ženy

Dodo a Simona Predáčovi

Praktizovaním PPR Boh neustále volá manželov k spoznaniu reči vlastného tela, k prijatiu zodpovednosti a k obetavej láske vo všetkých oblastiach manželského života. Volá po skutočnom zrovnoprávnení muža a ženy.

Vyzýva nás mužov, aby sme sa nezriekli svojej zodpovednosti na spoločnom intímnom živote. Pozýva nás porozumieť plodnosti vlastnej manželky a spolu-podieľať sa nielen na uskutočnení manželského objatia (nestačí byť len ústretový a manželke pošeptúť: „Povedz mi keď už budeme môcť...“), ale aj na rozhodovaní kedy si prejať lásku pohlavným spôsobom a kedy nie. Mnohé ženy svedčia o tom, že pocítili úľavu a stali sa uvoľnenejšími pri intímnom objatí, odkedy ich manželka sa naučila rozumieť ich plodnosti. Vzájomná úcta a skúsenosť aj s periodickou zdržanlivosťou v plodnom období (ak manželka predchádzajú počatiu), ktorá je nevyhnutnou súčasťou praxe prirodzených metód, pomáha manželskému páru vzájomne sa rozprávať a naučiť sa odoprieť si niečo príjemné v záujme spoločného cieľa.

PPR napomáha k svtosti manželov, ku ktorej sme povolani a preto by bolo nesprávne nyslieť si, že PPR je záležitosť len mužskej zdržanlivosti. PPR je rovnako výzvou aj pre nás ženy. V čom?

Mnohí muži môžu svedčiť o tom, ako sme im my, ich manželky svojim správaním „pomohli“ zlyhať, alebo ako sme im naopak pomohli prekonať rôzne pokúšenia v čistote. Napríklad tým, že sa im láskyplne odovzdáme aj vtedy, keď náš záujem o intímny styk nie je tak intenzívny ako záujem našich manželov. Aj sv. Pavol uvedomujúci si nebezpečenstvá nevery vravel: „Neodopierajte si jeden druhému, iba ak na čas so vzájomným súhlasom, aby ste sa mohli venovať modlitbe a opäť budete spolu, aby vás satan nepokúšal pre vašu nezdržanlivosť.“ (1.Kor;7,5).

Prírodné plánovanie rodičovstva teda nie je len o metóde predísť alebo docieľť počatie, ale pomáha nám manželom rozvinúť práve tie osobné hodnoty, ktoré sú potrebné pre celoživotné manželstvo vo vzájomnej dôvere – vlastnosti ako zodpovednosť, trpezlivosť, láskavosť a sebaovládanie, ktoré apoštol Pavol označuje za ovocie Ducha (Gal 5,22-23).

Jak uspokojit potřeby dítěte

Kojené dítě nepotřebuje jinou potravu nebo nápoj před dosažením 6 měsíců 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 sáje z prsu méně, a používání kojené láhve může způsobit, že dítě pak sáje z prsu nesprávně. Méně časté a nesprávné sání nestimuluje dostatečně tvorbu mléka. Uvědomte si následující:

- 1) Kolostrum – mlezivo – je přesně to, co dítě v prvních několika dnech potřebuje, a dítě by je mělo vždy dostat. Plně dostáváje 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.

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

- 4) 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.

- 5) Vitamíny a minerální látky v mateřském mléce obvykle uspokojí potřeby dítěte v prvních 6 měsících. Ačkoliv množství železa v mateřském mléce je malé, velmi dobře se vstřebává a kojené 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.

- 6) Kojené dítě nepotřebuje další tekutiny kromě mateřského mléka.

- 7) Stoličky kojeného dítěte může být velmi řídká a objevuje se různé často – několikrát za den, ale i jedenkrát za 10 dní. V prvních 4 týdnech má většina dětí stoličky alespoň jedenkrát denně.

- 8) Dítě by mělo mít 6 - 8 mokrých plen během 24 hodin.

- 9) Vaše mléko není „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. Nižší obsah cukru v krvi (ve srovnání s dospělými), který mají někteří novorozenci, může být zcela normální a není indikací pro dokrmování.

Rady kojícím matkám:

- 1) Podávejte náhražky mateřského mléka před 6. měsícem pouze v případech lékařské indikace.

- 2) Vždy přiložte dítě nejdříve k prsu předtím, než mu nabídnete láhev.

- 3) Podávejte náhražky nebo odstříkané mléko stříkačkou, lžičkou nebo šálkem, abyste předešli návkyk špatného sání a snížili riziko infekce. Kojenecké lahvičky a savičky se hůře udržují čisté než lžička a šálek.

[podle Trine Dige Winther, Kojení, jak podpořit úspěch, Kodan 1993, str. 21n.]

dá se předpokládat neplodnost od večera 4. dne vysychání (viz UPPR, str. 180n.) V záznamu se často objevuje jiný druh hlenu právě den po styku. Je otázka, jestli žena nepozorovala někdy zbytek spermatu, který povazovala za hlen. I když to tak nebylo, musíme konstatovat, že hlen nedal této ženě žádné varování blížící se plodnosti. Otěhotněla a přinesla tabulky s otázkou pro příště, jestli by bývala mohla v té situaci svou plodnost poznat. Odpověď zní, že jedinou spolehlivou známkou plodnosti byly změny na čípku. V průběhu tabulky je čípek většinou nízký a zavřený. Občas se otevírá a zvedá se. Takové dny by měli manželé považovat za plodné. Poslední neplodný den podle čípku byl 29. den tabulky. Otěhotněla by žena, kdyby manželé měli styk 29. den místo 31. dne? Je to možné, protože žena má tento den hlen a je jen 3 dny před vrcholem. Pravděpodobnost otěhotnění je podstatně nižší, ale nedá se vyloučit.

Zdůrazňujeme, že když manželé mají vážný důvod předcházet těhotenství, měli by pro styk používat jen opravdu suché dny nebo čekat na symptotermální potvrzení začátku III. fáze. Tito manželé neměli vážné důvody a těší se na dítě, které se podle pravdla Dr. Prema (viz UPPR, str. 171) má narodit 27. prosince 2004 ± 14 dnů.

Pro určení začátku III. fáze oddělujeme šest teplot před vstupem od teplot vstupu. Protože 35. den neměřila, použijáme pravdlo B. Označíme relevantní dny vstupu a požadavky pravdla, jsou splněny 37. den, který je současně 5. den vysychání hlenu nebo 4. den zavírání čípku. Jakk jsme shora viděli, je čípek v této situaci spolehlivějším příznakem plodnosti, ale při určování začátku III. fáze to tady nedělá rozdíl. Kdyžby byla žena měřila teplotu 35. den tabulky a teplota byla nad DH (36,2°C) začala by III. fáze o 1 den dříve.

Myslím si, že není možné zdůvodňovat nízké teploty jen druhem teploměru a měřením v ústech. Záznam nejspíš naznačuje mírné snížení funkce štítné žlázy, což ukazuje na nedostatek jodu v jídle. Bylo by rozumné studovat knihu Marilyn Shannnonové, *Plodnost, cykly a výživa* a brát nějaký doplněk k životoprávě, který by byl užitečný i pro vývoj dítěte.

Z naší pošty ...

Milí z Liigy pár párů,

vůbec nevím jak mám začít a dlouhý čas jsem přemýšlela nad oslovením. Chtěla bych Vám poděkovat za Vaši práci a službu. Už je tomu přes 2 roky, co jsem náhodou dostala na Vás kontakt od jedné náhodné cestující ve vlaku. Knihu o přirozeném plánování rodičovství mám již našrudovanou a i prakticky ověřenou. Musím podotknout, že je to opravdu prima!

Celé své mládí jsem se pohybovala v protestanském prostředí a začala si zvykat na to, že i mladí křesťané – manželé – polykají různé pilulky lásky. Byla jsem v tom dost odměřená, ale začalo mi to připadat „normální“. Moje „odměřenost“ byla spíše v odporu k medikamentům všeobecně. Nerada poly-

kám zbytněně léky. Věděla jsem, že katolícká cirkve je v otázke antikoncepcie striktní. Možná, jsem to i trošku odsuzovala a myslela si, že je to každého věc.

Seznámila jsem se s klukem – nynějším manželem – kterého mi snad poslalo samo nebe – po všech stránkách. Když mi říkal, že nechce, abych kvůli „láse“ do sebe ládovala nějaké hormony ... Nevěřila jsem, že v dnešní době ještě existuje takový kluk. Zároveň ve mně byla i pochybnost, to budeme mít asi hodně dětí?

Jsem překvapená, že za pár cyklů jsem získala jistotu v pozorování. Mám pravidelné cykly, takže jsem se metodu naučila jako samouk. Trošku obtížnější to bylo po porodu. Měli jsme stíženou situaci tím, že jsem nesměla otěhotnět 1 rok – po císařském řezu.

Teď už má náš Toníček 16 měsíců a začínáme pomalu plánovat další dětičko. Ještě jednou Vám děkujeme za Vaší obětavost. Pošlete mi, prosím, další Záznamové tabulky.

M.P., Morava

Ničivý pokrok aneb Konec rybiček nejen v Čechách

František Kolářova, VIII. třída

Voda teskně hučela, já jsem proploval mezi kameny mé rodné říčky a nikde nebylo vidět ani ploutev. Když tu najednou se přede mnou objevila divná ryba. Nejdříve jsem si myslel, že je to přerostlý kapr, ale jen do té chvíle než promluvil hlubokým sunčím hlasem. „Budu zdrav mladěnce a pověz co tě přinutilo zavřít až sem do těchto končin?“ „To víš dědo, vydal jsem se na zkušenu a možná taky pro nevěstu, ale jak je řeka dlouhá, žádnou jsem nepotkal.“ Sumcova tvář posmutněla, „A taky, že už nepotkáš, žádné už nejsou, to ale musím pěkně po pořádku.“

„Všechno to začalo jedním Sukem, nebo Uzlíkem? No určitě to byl doktor. A tenhle Uzlík nakecal ženám, jaká je hormonální antikoncepce dobrá věc. Ale nejhorsí bylo, že mu na to skočily. A tak ženy zobaly pilulky jednu za druhou, jako slepice. Jenže takové hormony nekončí v žaludku, ale v záchodě a splašky ze záchodu končí v čističce. Jenomže čistička ty hormony nedokáže zadržet a tak v kldu a míru putují s jinak už čistou vodou do řeky. Do naší řeky! A jestli ty pilulky působí na ženy, na ryby pak dvojnásob. A jaký to mělo účinek? Děti ubylo, a ryb ... však vidíš sám, nebo ne? Zbyl tu jen jeden starý sumec. Nepomohla ani čistá voda, dostatek potravy, ani viagra. Zbývá nám obrátit se na člověka.“

„A proto tě člověče, jestli mě slyšíš, prosím: nepoužívej hormonální antikoncepci a nech nás žít.“

[Vítáme tento příspěvek od druhé generace příznivců Ligy. Nejdříve chtěla paní učitelka dát příběh do soutěže, ale když ho přečetla, rozmyslela si to. Asi je příliš kontroverzní, protože píchá do svaté krávy HA. Je ale pravdivý. Zbytky umělých hormonů, i když se jedná o rozředění na triliontiny, působí neplodnost u ryb, a protože my tu stejnou vodu pijeme, také sníženou plodnost u mužů.]

Ako sme odstavili nášho „závisláka“

[Liga zásadne používajú matky, aby kojily tak dlhovo, dokud se dítě samo neodstaví, dokonce i když je matka znovu těhotná. Každé dítě je ovšem jiné, a jsou okolnosti, kdy matka cítí potřebu odstavit dříve. Mohou to být zdravotní důvody nebo touha po dalším dítěti, když se plodnost při kojení dlouho neurčí. Toto je příběh jednoho odstavení. Uvítáme zkušenosti nebo komentáře našich čtenářek.]

Každá matka, která má snahu dojit své dítěta čo najdlhšie (v mojom prípade to bolo 23 mesiacov) sa musí zmieriť s tým, že raz sa bude musieť toto krásne spojenie ukončiť. Priznám sa nevedela som si to vôbec predstaviť, nakoľko náš syn bol našim prvým dieťaťkom a od mójho mliečka bol dosť závislý i keď už papal všetko. Na odstavovanie som pripravovala nielen syna, ale aj ja som sa s tým musela zmieriť. Viedla ma k tomu v prvom rade túžba po ďalšom dieťatku a taktiež bolesti chrbtice z častého nočného kojenja a následná vyčerpanosť.

A ako sme to nakoniec zvládli?

Asi tri mesiace pred úplným odstavovaním som sa snažila postupne vynechávať večerné a ranné kojenja a nahrádzať ich fľaškou, ktorú mu podával manžel, tým sme ho chceli odúčiť od mojej stálej prítomnosti. Keď si počas dňa pytal moje mlieko, napríklad po kompletné zjednenom obede tak som si bradavky naherala lekvárom (červeným) s komentárom: „Maminka má na prsíčkach bô“. Samozrejme bol z toho smutný, ale bolo vidieť, že mi rozumie a tak sa dojenja nedožadoval. Takto sme postupovali až do dňa kedy sme boli presvedčení, že moje mlieko cez deň už nepotrebuje. Začali sme riešiť problém nočného dojenja. Nakoľko bývame v panelákovom byte rozhodli sme sa spolu s manželom a dieťaťom odísť do rodičovského domu cca na jeden týždeň. Posledné kojenje sme uskutočnili v ranných hodinách a večer sa s ockom a fľaškou uložili na nočný spánok, samozrejme bez mojej prítomnosti. Ja som bola vo vedľajšej miestnosti – pripravená zasiahnuť, keby sa synove dožadovanie po mlieku nedalo manželovi zvládnuť. Zvládli to. Je pravda, že preplakal takmer celú noc, ale druhú už prespal celú, na tretiu mal ešte menšiu krízu, ale bolo to zvládnuteľné. Stáva sa ešte aj teraz, že mi ručičkou siahla do výstrihu, ale akceptuje keď mu poviem, že mám „bo“. Asi po týždni som mu vyskúšala dať kravské mlieko a zachutilo mu. Nebudete veriť, ten chlapec si pýta mlieko ráno dve fľašky a večer tiež niekedy ďalšie dve. Velmi dôležité bolo, že obaja s manželom sme sa mu celý ten týždeň venovali o trochu viac ako inokedy, aby nepocíťoval deficit lásky – toho som sa bála najmä ja. Zrealizovali sme ešte jednu vec počas odstavovania. Kúpili sme mu posteľ a dali do jeho izbičky. Keď sme sa po týždni vrátili domov do bytu, hneď sme ho dali spať na jeho novú posteľ (mal z nej ohromnú radosť!).

A ako som zvládla synov nočný plač ja? ..

S veľkou pomocou Boha a v modlitbách.

Erika