

## Vyhodnotenie prieskumu kojenia\* a návratu plodnosti po pôrode

Jozef a Simonka Predáčovi

Vyhodnotenie ankety bolo uskutočňované na základe vzorky 422 vyplnených anketových lístkov, poštou bolo doručených 167 anketových lístkov (z ČR 84, zo Slovenska 83) a 255 anketových lístkov prostredníctvom internetu.

A tu sú výsledky.

### 1.) Dĺžka kojenia

Priemerná dĺžka kojenia na základe údajov 379 skončených kojení je 15,5 mesiaca. Z 379 detí bolo **ekologicky kojených 199**, pri kojení 180 detí mamičky praktizovali kultúrne kojenie. Porovnaním dĺžky kojenia týchto dvoch skupín sme došli k týmto výsledkom:

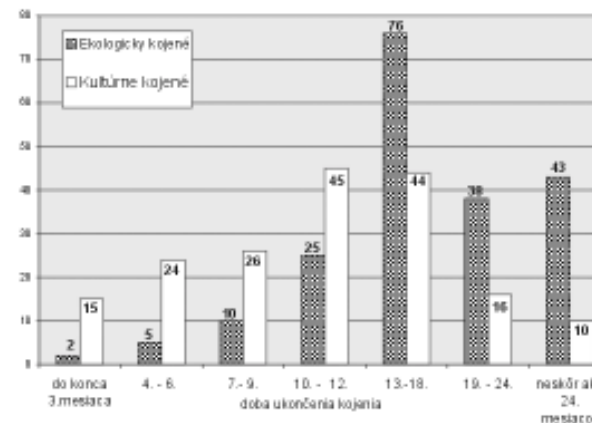
Tab. č.1

N = 379	ekologické kojenie n = 199	kultúrne kojenie n = 180
priemerná dĺžka kojenia	<b>18,7</b> mesiacov	<b>12</b> mesiacov

Do spracovania výsledkov nebolo zahrnutých ešte ďalších 43 anketových lístkov od mám, ktoré v čase vyplňovania anketových lístkov ešte kojili. Z tohto počtu 33 kojilo ekologicky a 10 praktizovalo kultúrne kojenie.

\* Možno sa na Slovensku niekto pozastaví nad tým, že používame termín **kojiť**, miesto stále viac všeobecne používaného termínu dojčiť. Robíme tak zámerne, pretože používanie tohto termínu je v súlade s pravidlami slovenského pravopisu (viď. Príručka slovenského pravopisu z. r.2005) a pretože sa domnievame, že krajšie vystihuje obsah tejto činnosti – poskytnúť potravu a súčasne upokojiť dieťa.

Graf č.1 znázorňujúci porovnanie ekologického a kultúrneho prístupu kojenia vzhľadom na čas odstavenia (vodorovná os) a počet detí odstavených v tomto období (zvislá os).



### 2.) Nástup prvej menštruácie po pôrode.

Pri vyhodnocovaní tohto údaju sme vychádzali z informácií od **387** mamičiek. V priemere sa **prvá menštruácia dostavila v polovici 8. mesiaca po pôrode** (7,47).

Do spracovania výsledkov prieskumu nebolo zaradených 12 žien, ktoré uviedli, že doposiaľ po pôrode ešte menštruáciu nemali a 9 žien, ktoré uviedli, že otehotneli počas kojenia pred tým, ako dostali 1.menštruáciu po pôrode.

Pri posudzovaní vplyvu formy kojenia na nástup prvej menštruácie po pôrode sme získali nasledovné výsledky:

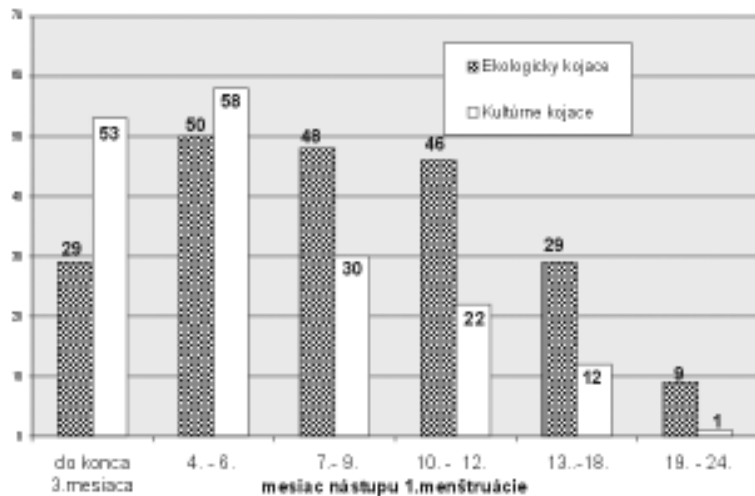
Tab.č.2

N = 387	počet žien kojacich	
	Ekologicky	Kultúrne
<b>nástup menštruácie</b>		
do konca 3.mesiaca	29	53
4. - 6.	50	58
7. - 9.	48	30
10. - 12.	46	22
13. - 18.	29	12
19. - 24.	9	1
Spolu	<b>211</b>	<b>176</b>

Tab.č.3

N = 387	priemerný nástup 1. menštruácie po pôrode
Ekologické kojenie	<b>8,54</b>
Kultúrne kojenie	<b>6,2</b>

Graf č. 2 znázorňujúci porovnanie ekologického a kultúrneho prístupu kojenja vzhľadom na termín nástupu 1. menštruácie po pôrode



Štúdia, ktorú robili John a Sheila Kippley v USA v r.1989 (prvý stĺpec tabuľky č.4) uvádzala, že priemerný návrat plodnosti ekologicky kojacej mamy bol 14,5 mesiaca. Pri porovnaní s výsledkami štúdie manželov Kippleyových možno skonštatovať, že v súčasnosti sa ekologické kojenie neprejavuje až tak výrazne na oddialení nástupu 1. menštruácie po pôrode, ako to bolo v 90. tých rokoch, aj keď v porovnaní s kultúrnym kojením stále oddiaľuje nástup 1. menštruácie (v priemere o viac ako dva mesiace).

Tab.č 4 Porovnanie výsledkov štúdie manželov Kippleyových z 90. rokov a aktuálneho prieskumu LPP

nástup 1. menštruácie	štúdia Kippley %	anketa LPP	
		ekol. kojenie (%)	kult. kojenie(%)
do konca 3 mesiaca		13,7	30,1
4. - 6.		23,7	33
spolu za 1. – 6.	7	<b>37,4</b>	<b>63,1</b>
7.-9.		22,8	17
10.-12.		21,8	12,5
spolu za 7. – 12.	37	<b>44,6</b>	<b>29,5</b>
<b>spolu za 1. -12.</b>	<b>44</b>	<b>82</b>	<b>92,6</b>
13. – 18.	33	13,7	6,8
19. – 24.	15	4,3	0,6
25. – 30.	8	0	0

Zo štúdie manželov Kippleyových vyplývalo, že u 72% ekologicky kojacích mám prišlo k 1. menštruácii medzi 9-20 mesiacom. Súčasný prieskum LPP ukazuje, že v **82 % ekologicky kojacích mám nastúpi prvá menštruácia po pôrode do 12 mesiacov**, čo je približne dvojnásobok, ako bolo zistené štúdiou z 90. rokov.

Na otázku č.7– Otehotneli ste pred 1. menštruáciou? Prišlo 9 odpovedí ÁNO, čo predstavuje 2,1% z celkového počtu všetkých doručených anketových lístkov.

Zo všetkých, ktorí sa zapojili do ankety sa dalo spoľahlivo určiť (vyčleniť) súbor 50 mám, ktoré nám poslali anketové lístky viac ako za jedno dieťa. Pri porovnaní návratu plodnosti u tej istej ženy po viacerých pôrodoch a rozdielnom spôsobe kojenja sa nedá skonštatovať, že ekologické kojenie vo všeobecnosti spôsobuje oddialenie nástupu cyklov po pôrode. Zo spomínaného súboru 50 žien bolo 20 takých, ktoré niektoré svoje deti kojili ekologicky a ďalšie formou kultúrneho kojenja – (s cumlíkom, fľaškou, prikrmovaním...). **Z týchto 20 žien, 10 uviedlo, že v ich prípade zmena formy kojenja na ekologické sa prejavila v neskoršom návrate cyklov, avšak rovnaký počet 10 žien uviedol, že menštruácia po pôrode nastúpila v rovnakom období, či praktizovali kultúrne kojenie alebo ekologické.**

Ďakujeme vám aj za vaše komentáre a postrehy, s ktorými ste sa s nami podelili. Dá sa z nich skonštatovať, že obdobie kojenja drvivá väčšina mám (až na pár výnimiek) vnímala ako veľmi pekné obdobie svojho života a hodnotný čas budovania vzťahu so svojim dieťaťom, hoci ste mnohé uviedli, že začiatky boli ťažké a bolestivé a na ceste k pohodovému kojeniu ste museli prekonať mnohé prekážky.

Za úplne bezproblémové bolo dojčenie označené na 183 anketových lístkoch, počiatkové problémy, ktoré sa vyriešili a dojčenie potom bolo pohodové sa vyskytli 73 krát.

Ako najčastejšiu príčinu počiatkových problémov ženy uviedli: zlý „štart“ dojčenia po pôrode, minimálna pomoc a podpora od sestier na novorodeneckých oddeleniach, zlá technika dojčenia a následne popukané, bolestivé bradavky a nadmerná produkcia mlieka, čo spôsobilo zápal prsníka. Mnohé ženy našli pomoc u poradkyne dojčenia a podelili sa o svoju radosť z prekonania náročných problémov.

Na záver tohto stručného zhodnotenia by sme sa chceli úprimne poďakovať všetkým, ktorí nám jednak pomáhali zverejňovať anketu – manželom Evke a Gabovi Pavlíkovcom, ktorí anketu dali na známe a navštevované [babetko.sk-rodinka.sk](http://babetko.sk-rodinka.sk), ako aj prevádzkovateľom stránky [mamaaja.sk](http://mamaaja.sk) a predovšetkým vám, ktoré ste si našli čas a boli ste ochotné anketový lístok vyplniť.

Z vašich úprimných, povzbudivých slov by sa dala napísať kniha a my pre vás všetkých pripravíme rozsiahlu prílohu z vašich komentárov do nasledovných čísel. Za všetky dnes aspoň zopár:

\*\*\*

„zo začiatku bolo kojenie dosť problémové, hlavne keď ma ešte v nemocnici presviedčali niektoré detské sestry, že pre dvojičky určite nebudem mať dost mlieka a že budem musieť dokrmovať... nakoniec moje dcéry ochutnali umele mlieko až v 15 mesiacoch...“

\* \* \*

„Kojení bylo od začátku bezproblémové. I když jsem znala metodu, bála jsem se, že s určitostí nepoznám příznaky plodnosti, ale hlen i čípek nakonec byly jednoznačně průkazné a zpětně mě mrzí ta dlouhá abstinence z důvodu strachu před neželaným otěhotněním, protože jsme nechtěli používat žádnou antikoncepci.“

\* \* \*

„Narodil sa v 33. týždni, takže zo začiatku boli problémy, lebo nevedel sám jesť. Musel byť kŕmený sondou a neskôr ešte dokrmovaný striekačkou. Všetko sa naučil a spolu sme to zvládli a kojím ho ešte stále.“

\* \* \*

„dcérka sa narodila v septembri 2006, ešte stále je čisto (a ekologicky) kojená (dúfam, že čo možno najdlhšie) minimálne 10 krát denne. Cyklus sa mi obnovil hneď po skončení šesťonedelia (potvrdené aj niekoľkými ultrazvukovými vyšetreniami, bola aj ovulácia). 6. týždeň po pôrode som začala opätovne špiniť čo bol nástup cyklu, a 10. týždeň po pôrode som dostala menzes – čo už bol normálny cyklus aj s ovuláciou. Už viem prečo mala babka 4 deti rok po roku hoci stále kojila :-“

**www.lpp.sk**

Jozef Predáč

Na prelome rokov sa podarilo spustiť na pôvodnej adrese [www.lpp.sk](http://www.lpp.sk) novú, prepracovanú stránku Ligy. Pre inovovanie stránky sme sa rozhodli z viacerých dôvodov. Jednak to bolo z dôvodu zjednodušenia správcovania stránky, ako aj z dôvodu zmeniť pôvodnú stacionárnu stránku, cieľom ktorej bolo hlavne upozorniť na existenciu LPP a STM, na stránku dynamickú. V jednotlivých sekciách je pridaná záložka *Skúsenosti zo života*, v ktorej sa nachádzajú a budú dopĺňať skúsenosti a reflexie z každodenného života. V časti **O nás** je pridaná záložka *Spolupatričnosť v praxi*, vyhradená len pre registrovaných sympati-zantov či členov Ligy do ktorej môže aktívne vstupovať každý zaregistrovaný a v ktorej sú zverejňované úmysly jednotlivých ľudí, potrebujúcich duchovnú podporu pre seba, resp. svojich blízkych.

Oproti pôvodnej je nová stránka doplnená o základné informácie o sympto-termálnej metóde a jej používaní, o kojení a návrate plodnosti po pôrode a prezentovaní prirodzenej regulácie ako životného štýlu tlmočiaceho dnešnej spoločnosti motto Ligy, že **PLODNOSŤ NIE JE PROBLÉM, ALE DAR!**

V záložke **Poradenstvo** je časť *Pomoc pri vyhodnotení cyklu*. Obsahuje počítačový program, ktorý vypracoval a bezplatne dal k dispozícii na nekomerčné využitie pán Marian Waschek. Na rozdiel od pôvodného, nenájdete program

kompletný, čiže taký, do ktorého by stačilo „nahádzať“ údaje a počítač by vychrlil výsledok, ako to bolo v klasickej komédii „Jáchyme, hoď ho do stroje“. Hoci sa to môže zdať nepochopiteľné alebo nezmyselné, robíme tak zámerne, preto, aby komunikácia medzi manželmi týkajúca sa ich intímneho života, nebola vytlačená na okraj komunikáciou jedného z páru s počítačom. Program na základe doplnenia údajov o teplote a hliene vygeneruje symptotermálny záznam, ktorý v prípade potreby je možné jednoduchým spôsobom odoslať na konzultáciu, vyhodnotenie do ústredia. (Nie je potrebné nič skenovať...) Zároveň program môže veľmi dobre poslúžiť na archiváciu vlastných záznamov.

Stránka v tej podobe, v ktorej je momentálne spustená ešte nie je úplne dopracovaná ani po obsahovej ani po grafickej stránke. V budúcnosti pribudne ešte diskusné fórum, prípadne ďalšie rozšírenie, podľa vašich ohlasov a nápadov. Veríme, že nová stránka splní zámer s ktorým bola robená. Budeme sa tešiť, ak si nájdete čas a vyjadríte sa k nej a v budúcnosti nám do nej budete aj ochotní prispievať svojimi príspevkami.

## Nový učiteľský pár

Začiatkom nového roka sa už aj Bratislava dočkala nového učiteľského páru symptotermálnej metódy PPR. Sú ním Martin a Petra Jakubcoví, ktorí sa tešia zatiaľ z dvoch detí – dvojročnej Hanky a dvojmesačnej Zuzanky, manželmi sú od roku 2003. Martin je daňový konzultant, Petra je momentálne na materskej dovolenke, predtým pracovala v oblasti poradenstva v komunikácii. Na službu



v Lige pár páru sa veľmi tešia, ako hovoria: „Sme vďační Pánovi, že môžeme odovzdávať svoje poznatky ďalej. Vidíme totiž, že mnoho aj kresťanských manželov nepozná cestu, ktorá ich môže obohatiť a pomôcť prežívať ich vzťah v radosť a láske. Takisto vidíme priestor venovať sa v tejto oblasti aj mladým. Patríme do saleziánskej farnosti, kde je množstvo mladých ľudí hľadajúcich svoje povolanie a pripravujúcich sa na manželstvo.“

## Modlitba

Chteli bych vašim prostřednictvím poprosit o modlitbu za rodiče a sourozence manželky a za uzdravení jejich vztahů. Děkujeme za to, co děláte.

Zdeněk a Petra Beránkovi

## Pochod pro život

Kající mše svatá: 24. 3. 2007, 13 hodin Chrám sv. Jiljí, Husova 8, Praha  
Pochod pro život 24. 3. 2007, 14 hodin Staroměstské náměstí, Praha

# OSEMSMEROVKA

Jaroslav Slebodník

A S P P O B O J O K S I L A K S A C I N  
 C O Ť L K L B Ž D I V A D M R L A N E Z  
 I N O I Í D J I R P Ž N S Ó I N Č C O I  
 N V A E N L E V A T R A I S T E Í S E A  
 V Í Z N E T K U S S K E T O I E T C Á R  
 O R P K J Ť T M T K P V N S K I M V T T  
 L K R A Z E Ó Z L T O N Š E N N F V O Y  
 O Š E I N G **L I I Š G T A** O L Á O A I C H  
 G A T E O Á O C N E A K V Í T K R Í R P  
 I L G V N O R **P A Ā J R** O A E O A Ť K V  
 Ť A I A A S T B Z E R O L L N P S O Í I  
 N S N D D A **P E Ā P R V** U R C H O T N K A  
 A E O E A D I K Á R V E O L T E V S P N  
 P L I N B A S C N O I R A O P O R A O O  
 L N E N B E N B O I Z D S N K U L P D C  
 O R I S L E D Z U E I Ť N T N É E R T E  
 T M N O C E L R E C N , I U I I O D I L  
 S E V Á P N O E A O A E A N T S O N C I  
 S M O T A N A V V V V L V H Š I K O O P  
 E D R Ť S O A O A P O K R Y F Y M R P O

Vyškrťavanie priame:

ANJEL, ANTON, APOKRYFY, KOTVA, KRITIK, METÓD, NADAB, OBJEKT, OLOVNICA, OPILEC, OPORA, OSADA, PLENKY, POCIT, POKÁNIE, RASTLINA, SALAŠ, SKALISKO, SMOTANA, STISK, SVETLO, ŠAVOL, VÁPNO, VATRA, VELEBNOSŤ, VIANOCE,

Vyškrťavanie do trojuholníka:

ASTROLÓGOVIA, CHYTRÁCTVO, DAVID PRENTIS, DREVOREZBÁRI, EKOLOGIA, GENEZARET, INŠTINKT, INTENZÍVNOSŤ, KOLEKTÍV, MOCNOSTI, NAPLNENIE, NEVYHNUTNOSŤ, NOVVEREC, ODRODILEC, PODPLUKOVNÍK, PRÍRASTOK, RECENZIA, SKEPTICIZMUS, SLNEČNICA, ŠKRÍPANIE, UZDRAVOVANIE,

Vyškrťavanie do štvorca:

ADOLESCENCIA, INVESTOR, KLENOTNÍCTVO, NEBESKÁ BRÁNA, OBOJŽIVELNÍK, PRECHLADNUTIE, RAFINOVANOSŤ, ROVNOCENNOSŤ, ŠARLATÁNSTVO, VIZIONÁR, ŽALMISTA,

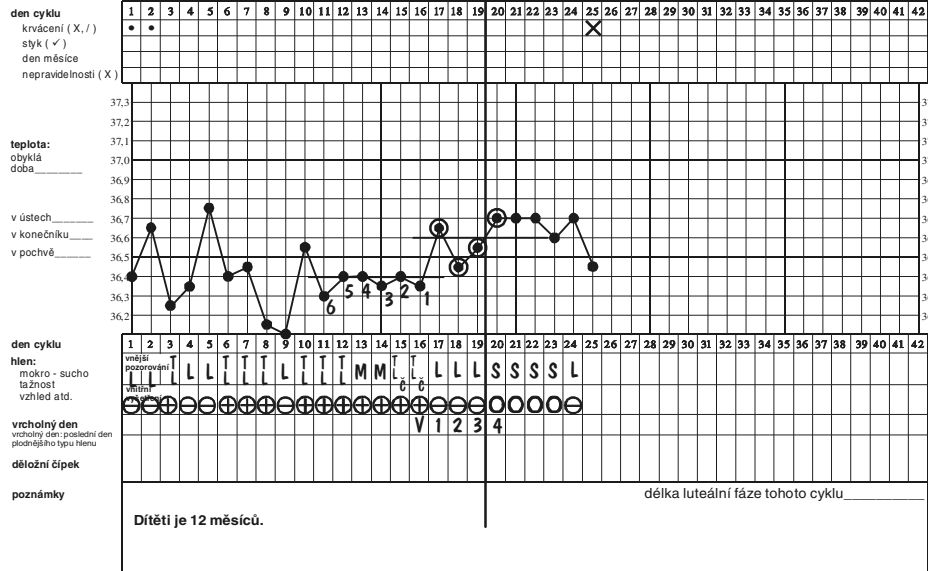
Vyškrtnite si zvýraznený názov: LIGA PÁR PÁRU

Znenie tajničky ukrýva motto Ligy pár páru.



denní záznam číslo \_\_\_\_\_ měsíc \_\_\_\_\_ rok \_\_\_\_\_  
 jméno \_\_\_\_\_ věk **36**  
 adresa \_\_\_\_\_  
 PSC \_\_\_\_\_ telefon \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

dřívější cykly: nejkratší \_\_\_\_\_ nejdelší \_\_\_\_\_ na základě \_\_\_\_\_ záznamů  
 nejdřívější první den vzestupu nad DH \_\_\_\_\_ na základě \_\_\_\_\_ záznamů  
 nejkratší hlienová epizoda \_\_\_\_\_ na základě \_\_\_\_\_ záznamů  
 trvání tohoto cyklu \_\_\_\_\_ dní; výška \_\_\_\_\_ cm; váha \_\_\_\_\_ kg



## Dva přístupy k situaci po porodu

Keith Bower

Předkládáme záznamy dvou žen, zkušených uživatelek STM, z období návratu plodnosti po porodu. Představují dva různé přístupy k řešení této často nejisté a matoucí změny ve stavu plodnosti.

První žena, 36letá matka 4 dětí, kojila své roční dítě několikrát za den. Na otázku, zda dítě pilo alespoň šestkrát za den, nedokázala s jistotou odpovědět. Některé dny možná pije tak často a jednou nebo zřídka dvakrát také v noci, obvykle však pije méně. Dítě spalo s ní a kojila je, jak často chtělo, ale nezdálo se, že chce tak často, jako její starší děti.

Při dvou předcházejících dětech zaznamenávala návrat plodnosti. Plodnost se jí tehdy vrátila ve 14. a v 15. měsíci.

Byla překvapená, když tentokrát zjistila vnější výskyt hlienu doprovázený lehkým špiněním brzo po prvních narozeninách dítěte. Ptala se, zda jejím záznam ukazuje skutečný teplotní vzestup s následným krvácením, nebo zda jde o mimomenstruační krvácení kolem ovulace. Mají předpokládat pokračující plodnost?

Snížené požadavky tohoto kojence zřejmě způsobily u matky dřívější první ovulaci, než byla zvyklá. Bez ohledu na důvody je však záznam dokladem skutečného návratu plodnosti. Teploty začaly stoupat 17 dní po nástupu prvního hlienu. Její další starostí bylo, že pokud jde skutečně o cyklus s ovulací,

je luteální fáze mnohem kratší, než ukazují její záznamy návratu plodnosti po minulých těhotenstvích.

Taková osmidenní luteální fáze je zcela typická pro první cykly po porodu. Studie kojících a nekojících matek z r. 1993 publikovaná v *American Journal of Obstetrics and Gynecology* zjistila, že téměř dvě třetiny pozorovaných matek ovulovaly před první menstruací po porodu. Z těchto matek 47% zaznamenalo nedostatečnou luteální fázi měřenou podle hladin pregnanediolu, což „naznačuje sníženou pravděpodobnost početí před první menstruací.“<sup>1</sup>

Studie zjistila, že „všechny nekojící matky menstruovaly během prvních 12 týdnů po porodu ve srovnání s pouhými 20% kojících matek.“ K první ovulaci došlo u nekojících matek v průměru dříve než za 7 týdnů po porodu; u kojících matek<sup>2</sup> to bylo 27 týdnů.

Zajímavé bylo, že „u žen, které hlásily normální nebo těžké menstruační krvácení, byla větší pravděpodobnost ovulace před první menstruací než u těch, které hlásily špinění nebo lehčí krvácení.“

Po předcházejících porodech čekala tato žena až do první menstruace, než začala provádět denní pozorování a záznamy. Kdyby bývala začala dříve, možná by zaznamenala hlen a teplotní vzestup předcházející menstruaci i po svých dvou mladších dětech. Skutečnost, že neotěhotněla, může částečně souviset s krátkou luteální fází prvních cyklů.

Druhá matka měla 6 dětí a byla členkou Ligy přes 20 let. Naučila se PPR ještě před svatbou. V „regulaci“ odstupů mezi porody se před první menstruací řídila doporučeními Ligy (ve *Stručné učebnici* str. 95) a po ní začala teprve pozorovat a zaznamenávat teplotu.

Když zavolala, měla osmiměsíční dítě, které bylo odstaveno v 6 měsících po zavedení pevné stravy. Ačkoliv my bychom jí doporučovali začít s měřením teploty a pozorováním hlenu hned po odstavení, byla přesvědčená, že se může spolehnout na svůj obvyklý hlenový přístup. Během let si také zvykla na druhotné příznaky, zejména (ovulační) bolest v podbřišku a citlivost prsou.

Hlásila, že po 20 letech poznávání vlastní plodnosti přišla na další „symptom“ ovulace. Kdykoliv byla na vrcholu plodnosti, zažívala nepřekonatelnou chuť na moučná jídla, zvláště sušenky. Říkala, že se musela přemáhat, aby je nehltala po balíčkách. Existuje spojení mezi vysokými hladinami estrogenu a nutkáním jíst sladké, a mouka – škroby se v těle mění na cukry.<sup>3</sup>

1) Campbell, O.M. a Gray, R.H., Characteristics and determinants of postpartum ovarian function in women in the United States (Charakteristika a determinanty ovariální funkce po porodu u žen v USA), *Am J Obstet Gynecol.* 1993 červenec; 169 (1): 55-60.

2) Není známo kolik matek z této studie spalo se svými dětmi nebo praktikovalo způsob péče o dítě, který by mohl být označen jako „ekologické kojení“. Šestiměsíční amenorea je typická pro matky, které „výlučně“ nebo „naplno“ kojí.



denní záznam číslo \_\_\_\_\_ měsíc \_\_\_\_\_ rok \_\_\_\_\_  
 jméno \_\_\_\_\_ věk **43**  
 adresa \_\_\_\_\_  
 PSC \_\_\_\_\_ telefon \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_  
 dřívější cykly: nejkratší \_\_\_\_\_ nejdelší \_\_\_\_\_ na základě \_\_\_\_\_ záznamů  
 nejdlívější první den vzestupu nad DH \_\_\_\_\_ na základě \_\_\_\_\_ záznamů  
 nejkratší hlenová epizoda \_\_\_\_\_ na základě \_\_\_\_\_ záznamů  
 trvání tohoto cyklu \_\_\_\_\_ dnů; výška \_\_\_\_\_ cm; váha \_\_\_\_\_ kg

den cyklu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42					
							✓									✓																														

krvácení (X, /)  
 styk (✓)  
 den měsíce  
 nepravdělnosti (X)

**Teploty neměřila.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42							

den cyklu  
 hlen: mokro - sucho  
 tažnost  
 vzhled atd.  
 vrcholný den  
 vrcholný den; poslední den  
 plochého typu hlenu  
 děložní šípek  
 poznámky

Dítě odstaveno v 6 měsících.      Bolest v podbřišku      délka luteální fáze tohoto cyklu  
 Dítě je 8 měsíců.

Její záznam ukazuje, že se asi 4 týdny po odstavení objevil hlen. Podle doporučení Ligy se manželé zdrželi vždy styku až do 4. večera po ukončení výskytu hlenu a měli styk jen večer v suchých dnech a ne dva dny po sobě.

Bez záznamu teploty nemůžeme potvrdit, že došlo v tomto cyklu k první ovulaci, po které následovala menstruace. Ale vrchol hlenu 24. dne a „ovulační bolest“ jsou v těsné souvislosti a vezmeme-li v úvahu její dlouholeté zkušenosti, asi tomu tak bylo. V tom případě by byla její 8 nebo 9denní luteální fáze (měřeno alternativním přístupem od prvního dne vysychání po vrcholu) zcela v normě. [Family Foundations, Volume 33, Number 3, listopad-prosinec 2006, str. 30n.]

3) John Lee, *Natural Progesterone: the Multiple Roles of a Remarkable Hormone* (Přirozený progesteron: početné role jednoho významného hormonu) (Sebastopol, CA: BLL Publ. 1993), str. 35. Tato neodolatelná chuť na sušenky by mohla představovat problém. Dr. Lee také poznamenává, že jeden z vlivů estrogenu na systém je „zadržování soli a tekutin“ (str. 41).

Existuje spojitost mezi karbohydráty a estrogenem: jde o dvousměrný proces. Candida (kvasinkové) infekce jsou vyživovány karbohydráty a jejich životní cyklus obsahuje proces, který produkuje 17 beta estradiol, druhotný pramen estrogenu, který může vytvářet matoucí hlenové sekrece. Takže na jedné straně může být chuť ženy na karbohydráty ve II. fázi zcela normální reakcí na ovulační estrogen, ale také může jít o nutkání působené kvasinkovou infekcí, která naopak produkuje estrogen, který pak působí trvalý výskyt víceplodného typu hlenu, čímž napodobuje blížící se ovulaci.

NOVINY Z RODINY 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. 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: v ČR 300 Kč, v SR 400 Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.