

Kto sme?

V rubrike *Kto sme?* prinášame predstavenie dvoch nových poradkýň STM – Kippley-Prem metódy. Ing. arch. Adriana Krafcíková a Mgr. Zuzana Dibdiaková záverečným testom a osobným pohovorom úspešne zavřřili v priebehu posledného štvrtroku minulého roka certifikáciu a tak rozřřili o dve „očká“ sieť učiteľských párov a poradkýň LPP.

Adriana Krafcíková o sebe a LPP:



S ľuďmi z LPP som sa prvýkrát stretla v Prahe na predmanželskej príprave v Dejvicích v r. 2004. Vtedy ešte pred svadbou sme s mojim snúbencom Marošom oslovili manželov Prentisových, aby nám priřřli urobiť kurz na faru, kde sme sa stretávali v spoločenstve veriácich. Prax STM v tomto čase mi ozaj pomohla rýchlejšie rozoznať vlastný cyklus, stabilizovať aj svoj životný štyl a pripraviť sa tým na manželstvo aj po tejto stránke. Po niekoľkých rokoch sme sa s manželom vrátili na Slovensko, najprv do Michalians a v lete minulého roku sme sa presťahovali do Drienovskej Novej Vsi, kde sme kúpili starší rodinný dom a postupne ho prerábame. Dnes, keď už sme čo to preskákali a teřříme sa z našich troch detí môžem len potvrdiť, že pripraviť sa oplatí. Vďaka LPP som prekonala

aj svoj strach z prenatálnych vyřřetení, aj získala veľkú podporu v dojčení, zlepřřila životosprávu, našla podobne zmýřřľajúcich ľuďov s rovnakými hodnotami. Hádam sa to dá nazvať slobodou tela i ducha, čo som nevedomky získala. Keďže som konvertita, zohrala LPP u mňa teda aj rolu formačnú, možno aj pastoračnú, keďže som o učení Cirkvi v tejto oblasti veľa nepočula. Svoju spokojnosť a radosť z naplneného manželstva som túžila predať iným nielen ako vlastnú skúsenosť, ale podložiť ju aj vedomosťami, aspoň svojim známym a ľuďom z okolia. Preto som prijala aj výzvu stať sa poradkyňou v LPP, prehľbiť si tým poznanie aj pre seba. Dnes si už ani neviem predstaviť, žeby sme ako veriaci řřili inak. Najviac oceňujem, že je STM odpoveďou na výzvy rodín tejto doby, pomáha prekonávať všakovaké nástrahy, nad ktorými by sme sa ani nepozastavili. Môj manžel, Maroš, mi bol vždy veľkou oporou a som rada a veľmi si vážim, že aj v tomto.

Zuzka Dibdiaková

Bývam v Zákamennom na Orave, mám 34 rokov a s manželom Antonom už šesť rokov tvoríme rodinku, do ktorej nám Boh požehnal päť detí. Som učiteľkou na 1. stupni ZŠ školy (momentálne na materskej dovolenke s našimi trojmesačnými dvojčikami).



Máme doma malé hospodárstvo i záhradku, kde si dopestujeme zemiaky i zeleninu. Ak mi to čas dovolí, rada háčkujem, šijem a čítam knihy. Od novembra som sa stala poradkyňou LPP pre STM prirodzeného plánovania rodičovstva, čomu som veľmi rada, pretože poznatky získané týmto školením môžem aplikovať predovšetkým v našom manželstve a zároveň pomôcť iným.

PPR sprevádza naše manželstvo od prvého pôrodu, kedy sme boli postavení pred otázku, ako budeme plánovať našu rodinu. Chceli sme žiť sviatostným spôsobom života a tak sme antikoncepciu a všetky prostriedky s tým súvisiace obaja odmietli. Dohoda znela, že si budeme dávať pozor, a ak sa predsa bábätko pritrafi, samozrejme si ho necháme. Veľmi skoro som však zistila, že tadiaľ cesta nevedie. Oslovila som kolegyňu, o ktorej som vedela, že používa plodné a neplodné dni. Dodnes som jej veľmi vďačná, že prišla, vysvetlila, doniesla literatúru, poradila. (Ďakujem Katka.) Učiť sme sa začali v najťažšom – pôrodnom období, navyše zdržanlivosť, ako čerstvým manželom, bola pre nás nesmierne náročná. Možno o to viac, že manžel nevidel rozdiel medzi dávaním si pozor a PPR, keďže cieľ bol ten istý: oddialiť počatie. Až po 4 rokoch sme mali možnosť v susednej dedine absolvovať kurz STM, kde si manžel vyjasnil všetko, čomu nerozumel a začali sme spolupracovať (medzitým sa nám narodili dve deti, za ktoré veľmi ďakujeme, ale vtedy nám nebolo všetko jedno) a spolupracujeme úspešne až dodnes. Štvrté tehotenstvo bolo konečne plánované, a ešte dvojnásobné.

Po kurze STM, plná vďačnosti, som začala rozmyšľať nad tým, prečo nám to ako snúbencom nikto nepovedal na predmanželskej náuke, či o tom u nás ľudia vôbec vedia. A cítila som veľkú túžbu podeliť sa s tým, čo som sa dozvedela. Keď ten hlas neutíchal, asi po polroku od kurzu, som pozbierala všetku svoju odvahu a povzbudená mojim manželom, som zašla za našim p. farárom, či by mi dovolil viesť v kostole nástenku o PPR. Následne 2 mesiace na to sme už s p. farárom zorganizovali prednášku s manželmi Predáčovcami: *Katolícke manželstvo za dverami spálne* v rámci Národného týždňa manželstva a hneď na to kurz. Potom ma Dodo so Simonkou oslovili, či by som si nechcela urobiť školenie na poradcu. Keďže som sa aj ja už pohrávala s touto myšlienkou, súhlasila som.

PPR vnieslo do nášho manželstva predovšetkým vzájomnú úctu, prehĺbilo našu spoločnú lásku i lásku k Nebeskému otcovi, posilnilo dôveru medzi nami a spoločne sme prevzali zodpovednosť za veľkosť našej rodiny. A obdobia zdržanlivosti, hoci sú stále náročné, vniesli nový rozmer prežívania manželskej lásky, kde sa kreativite medze nekladú. A bonusom je naše vedomie, že sme sa vydali na cestu, ktorá nás vedie k čistote a je v súlade s učením Katolíckej cirkvi.

Sme pánu Bohu vďační za tento spôsob manželského života, ktorý sme vďaka PPR spoznali. A ďakujeme i nášmu Stvoriteľovi, že už na začiatku stvorenia myslel na naše radosti i trápenia, k nemu sa totiž utiekame s prosbou o pomoc, keď zdržať sa je tak ťažké.

[Redakčná poznámka: Ďakujeme Adke a Zuzke za obohatenie tohto čísla svojím svedectvom. Pozývame aj ďalších z vás, ktorí tak ako písala Zuzka sa pohrávate s myšlienkou aktívne vstúpiť do služby Ligy pár páru a pomáhať tak vo svojom okolí šíriť manželskú čistotu a robiť osvetu životnému štýlu v rytme cyklu ženy, aby ste sa nám ohlásili – či mailom (www.lpp.sk), alebo telefonicky (0908722055; 0903982097). Radi vás vyškolíme a privítame v radoch aktívne slúžiacich – či učiteľských párov, alebo lektoriek-poradkýň STM metódy.]

Umělé oplodnění a riziko zhoubných nádorů

MUDr. František Matušina

V listopadovém čísle New England Journal of Medicine vyšel článek zabývající se rizikem výskytu rakoviny u dětí počatých umělým oplodněním. Opírá se o zpracování dat o 106.013 dětech narozených „ze zkumavky“, která navázala na švédskou studii z let 1982-2008. Ta zpracovala data o 26.692 dětech a prokázala zvýšení rizika nádorů oproti normálně počatým dětem o 34%. I nyní prezentovaná studie potvrdila, že zvýšené riziko se týká zejména vzácných nádorů jater a svalů (hepatoblastomy 3,6x častější a rhabdomyosarkomy 2,6x), u ostatních nádorů výsledky nebyly statisticky významné, a tak je celý článek výslovně koncipován „spíše k uklidnění párů uvažujících o asistované reprodukci“, ale sami autoři připouštějí, že díky relativně krátké době sledování (6,6 roku) má studie omezenou vypovídací hodnotu zejména co se týče kostních nádorů, nonHodgkinských lymfomů a dalších malignit, které se objevují v pozdějším věku.

V etiologii pozorovaného zvýšeného výskytu nádorů u těchto dětí se uvažuje o vlivu nízké porodní váhy, časté nedonošenosti a častějším výskytu vrozených malformací. Současné se ukazuje, že umělé oplodnění je vzdálené normálnímu fyziologickému vývoji. Byly prokázány epigenetické odchylky v zárodečných tkáních, pupečnickové krvi i v placentě. Ty sice nemají přímý dopad do genetické informace v nukleových kyselinách, ale ovlivňují tzv. promotorovou část DNK, která určuje, který gen se uplatní a který ne. Oplodnění ve zkumavce tedy představuje mnohem komplexnější zásah než do organismu matky, ale i do vývoje dítěte, kde ani zdaleka netušíme všechny mechanismy, souvislosti a možná rizika. Překvapivé dopady se mohou objevit až s velkým časovým odstupem.

Jinou výhodou rozpoznávání vlastní plodnosti je schopnost poznat, zda jde při krvácení o opravdovou menstruaci. Některé faktory jako puberta, stres nebo PCOS (Polycystický ovariální syndrom) mohou ovlivnit cykly plodnosti a v prvních letech po pubertě často dochází k nepravidelným ovulacím a menstruacím, protože reprodukční systém mladé ženy se teprve vyvíjí. Případně se v této době mohou vyvíjet folikuly a produkovat estrogen, aniž dojde k ovulaci. Když je po nějakou dobu produkován estrogen, může se vyvinout vnitřní výstelka dělohy až do té míry, že se nemůže dále udržet (bez ovulace a podpory progesteronem) a může dojít ke krvácení. Takové krvácení označované jako krvácení ze spádu, není menstruací, protože mu nepředcházela ovulace. Menstruace vždy následuje po trvalém vzestupu teploty a vrcholu hlenu, pokud žena není těhotná.

Shora uvedená tabulka ilustruje krvácení ze spádu od 29. do 33. dne cyklu a menstruaci začínající 50. den. Ke krvácení ze spádu může dojít nedlouho před ovulací. Ženy, které si nevedou záznamy, by prostě předpokládaly, že je první krvácení menstruací v obvyklém termínu, asi měsíc po minulé menstruaci. Pak by chápaly to další krvácení začínající v 50. dnu jako další menstruaci a divily se, co asi není v pořádku, když mají dvě periody tak blízko sebe.

Tato tabulka by mohla pocházet od dospívající dívky, jejíž reprodukční systém se teprve vyvíjí, nebo od ženy, která je vystavena stresu a v obou případech by byl hodnocen jako normální v takové situaci.

Matky, které nevědí, co by mohlo být považováno u jejich dospívající dcery za normální, mohou mít starost, protože to považují za nepravidelné cykly. Následná návštěva u gynekologa může mít za následek předepsání hormonální antikoncepce za účelem regulace cyklu mladé dámy. Předpis může nést dívku k falešnému pocitu bezpečí, protože má teď „pravidelné cykly“ a ona i matka mohou myslet, že je teď zase normální. Opatrnější přístup „počkáme a uvidíme“ a/nebo změny v dietě a životním stylu by mohl být vhodnější, zvláště proto, že by bylo možno pozorovat, zda se cyklus sám upraví, když stres pomine nebo organismus mladé ženy dozraje.

Když se na druhé straně bude mimomenstruační krvácení objevovat pravidelně u mladé ženy, která nemá znalosti o své plodnosti, může si myslet, že má pravidelné cykly a přitom je nemá. U žen, jejichž organismus zaznamenává pravidelné mimomenstruační krvácení, může jít o příznak něčeho zcela jiného. Tak tomu bylo u dcery mé přítelkyně. Když jí bylo 18, začala mít občasné dlouhé cykly a někdy krvácení, které vypadalo jako velmi slabá menstruace. Měla i jiné symptomy, které naznačovaly PCOS. Její matka zkušená uživatelka STM jí doporučila, aby začala vést záznamy své plodnosti a získala tak víc informací. Záznamy ukázaly, že měla mimomenstruační krvácení, což znamenalo, že byly její vlastní cykly ještě delší, než původně předpokládaly. Její záznamy pomohly lékařům se znalostí STM určit diagnózu PCOS, a krevní testy ji potvrdily.

Teploty upozorňují na poruchu štítné žlázy.

Graf bazální teploty těla může být také užitečný jako barometr funkce štítné žlázy. Štítná žláza kontroluje rychlost, s jakou tělo využívá energii a vyrábí bílkoviny, a také kontroluje užívání hormonů. Řádná funkce štítné

žlázy zajišťuje normální cykly. Nedostatečná funkce štítné žlázy negativně ovlivňuje plodnost různými způsoby: nezvykle nízké bazální teploty, dlouhé cykly, silné menstruační krvácení, prodloužený výskyt méně plodného typu hleny a nevysvětlitelná neplodnost nebo spontánní potrat. Marilyn Shannonová ve své knize *Plodnost, cykly a výživa* vysvětluje, že bazální teploty, které v předovulační fázi (kolem šesti před vzestupem) zůstávají na teplotě 36,2°C nebo nižší, mohou být známkou nedostatečné funkce štítné žlázy. Autorčina doporučení správné výživy a dalších svépomocných řešení zdůrazňují důležitost této žlázy. Funkce štítné žlázy je také úzce spjata s funkcí nadledvin, které jsou tělesným barometrem stresu. Potlačená funkce jednoho orgánu ovlivní druhý a naopak.

Kromě upozornění na nepravidelnosti cyklu a možné zdravotní problémy, které vyžadují pozornost lékaře, ocení mnohé mladé ženy – vdané či svobodné – znalost o tom, kde se právě v cyklu nacházejí, protože jim to pomůže rozumět vlastním emocím, které jsou spjaty s hormonálními změnami cyklu. Jiné ženy říkají, že se jim líbí pocit sebeuvědomování a seberespektu, kterého dosahují tím, že poznávají více o tom, jak jedinečně byly jako ženy stvořeny. Pro některé mladé ženy mohou být tyto výhody dostatečně motivující k tomu, aby zaznamenávaly své příznaky plodnosti, pro jiné ne. Některé matky mohou pokládat za užitečné povzbuzovat své dcery, aby se učily pozorovat a zaznamenávat alespoň některé příznaky plodnosti (tj teplotu nebo hlen, nebo obojí) aby se učily rozumět lépe svému cyklu. Ve všech případech, když jde o působení v kontextu teologie těla přiměřeně věku a úrovni, je znalost vlastní plodnosti vždy dobrá věc.

[Family Foundations, Volume 40, Number 5, březen-duben 2014, str. 36n.]

Hodnocení záznamu

Pro určení konce I. fáze nemáme informace o dřívějších záznamech, pokud byly. Proto jej neurčíme. Záznam je zřejmě netypický; jde o mimořádně dlouhý cyklus. Nicméně vidíme, že je délka hlenové epizody 5 dní, což by ještě stačilo pro určení konce I. fáze podle pravidla posledního suchého dne. K tomu je ale třeba mít minimálně 6 záznamů. Délku hlenové epizody počítáme od začátku hlenu do **prvního vrcholu**. Ve standardním cyklu bude ovulace spíše kolem 19. dne než 35. dne.

Jak píše paní Braunová, není lehké krvácení dnů 29-33 menstruací. Současně s ním pozorovala žena víceplodný typ hlenu, který upozorňuje na vysokou plodnost těchto dnů. Mimomenstruační krvácení ale může být silné jako normální menstruace, takže nelze při něm pozorovat hlen. Rozhodující je, že před krvácením nedošlo k trvalému vzestupu teplot.

Začátek III. fáze je 38. den podle pravidla K s hoblováním. Je to 3. den plného teplotního vzestupu a 3. den vysychání hlenu. Při hoblování u pravidla K vyžadujeme buď 3. den vysychání (místo 2) nebo 4. den zvýšení teplot, z nichž poslední 3 tvoří plný teplotní vzestup. Bez hoblování je začátek III. fáze 39. dnem podle pravidla B. Délka luteální fáze (14 dní) je normální.

Takové opoždění ovulace může být způsobeno stresem. U mladého děvčete nebo v době klimakteria je to běžný jev.

DFP

Neplánované, neočakávané... prijaté a milované

Mária Schindlerová

Blíži sa 25. marec – sviatok Zvestovania Pána. Zároveň je tento deň stále viac známy aj ako Deň počátého dieťaťa. Súvis je zrejmý: Boh zostúpil z neba a vzal si telo z Panny. V tomto okamihu sa Slovo stalo telom.

Asi si dostatočne neuvedomujeme skutočnosť, že Vianoce, keď slávime Ježišovo narodenie, sú dôsledkom tejto prvej udalosti: Ježiš by sa nenarodil, keby jeho telo nezačalo existovať v okamihu počatia, keď Mária dala Bohu svoje áno.

A ďalšia skutočnosť, ktorá sa nás dotýka úplne „telesne“, je práve tá pripravenosť dať Bohu svoje áno, keď nám ponúkne dar, ktorý sme neočakávali a sami si ho neplánovali.

Teda celkom konkrétne: keď žena (a potom aj muž) zistí, že je tehotná. Nesnažili sa o tehotenstvo, momentálne si ho neplánovali a zrazu sa musia vyrovnáť s touto nečakanou situáciou.

Myslím, že je to aktuálna otázka pre všetkých tých, ktorí PPR praktizujeme a dobre vieme, že jeho vysoká spoľahlivosť (PI 0,4) je odborne preukázaná, ale vieme aj to, že tú „užívateľskú spoľahlivosť“ značne ovplyvňujeme sami. Buď máme vážny dôvod tehotenstvu predísť a vtedy prijímame odporúčanie väčšej zdržanlivosti alebo „riskneme“ nejaký ten deň s predpokladom, žeby mal byť neplodný... ale tú 100 % istotu nemáme nikdy.

Bolo by lepšie, keby sme vedeli so 100 % istotou určiť, či je alebo nie je ten ktorý deň plodný? Niekedy sa zdá, že zvlášť niektorí muži by ľahšie prijali zdržanlivosť, keby presne vedeli, koľko bude trvať. Ale pochybujem, žeby to tak bolo lepšie. Pán života, ktorý je autorom aj týchto biologických zákonitostí, to dobre vymyslel. Azda práve táto nie 100 % istota nás viac učí vzájomnej dôvere, komunikácii, odovzdanosti Bohu.

Pretože splodenie života je záležitosťou dvoch ľudí, učíme sa milovať – nie sa iba uspokojovať. K láske nevyhnutne patrí ochota prijať obeť, ťažkosti – jednoducho nieť spolu všetko, čo nás stretne. Neznamená to, že sme oslobodení od pocitov, alebo žeby neistota, strach, možno aj úzkosť z tohto zistenia boli niečím hriechom.

Danielle Beanová píše vo svojej knihe *Mamy mamám*: „Veľmi dobre poznám búrku protichodných pocitov sprevádzajúcich neplánované tehotenstvo, keď som na tehotenskom teste zreteľne videla dve ružové čiaračky. Tvárou tvár tejto nečakanej správy som urobila to, čo robievajú ženy, keď veci nejdú podľa ich predstáv: rozplakala som sa. (...) Celkom som nerozumela dokonalému Božiemu plánu, kým neprešlo deväť mesiacov a neporodila som dieťa. Konečne som pochopila: Boh nám poslal túto dcérku, pretože práve ona mala byť naša. Nie nejaké iné dieťa, ktoré by sme počali o rok, či o dva.“

A keď myslím na nazaretskú Panu, vravím si: Aj ona počala nečakane. Nesnažila sa o bábätko, bolo to neplánované tehotenstvo. Navyše v situácii, keď nemala vôbec istotu, ako jej tehotenstvo prijme Jozef, jej snúbenec, a nielen to – aj rodina, okolie... navyše jej hrozilo ukameňovanie. To počatie bolo viac o Božej vôli než o ľudskej.

Mária je vzorom a povzbudením pre všetky ženy a mužov, ktorí neočakávané zistia, že Pán si ich vybral, aby im zveril dar života. A najmä v tom, aby spoznali, že tu nejde o zlyhanie. Počaté dieťa nie je nikdy chybou. Keď sme vyslovovali manželský sľub, sľúbili sme otvorenosť pre rodinu. Keď sa usilujeme o manželskú čistotu a rozhodneme sa ju realizovať prostredníctvom prirodzených metód, znamená to, že v každom našom intímnom zjednotení si navzájom darujeme všetko, aj svoju potenciálnu plodnosť. A ako pripomína blahoslavený Ján Pavol II., neznamená to, že musíme mať pri každom manželskom akte úmysel splodiť dieťa – postačí vedomie „môžem byť otcom, môžem byť matkou“ a prijatie tohto vedomia. Nevylučujeme dar života. A dôverujeme, že Boh, ktorý je darcom a pánom života, dá nám všetky potrebné milosti, aby sme aj tomuto dieťaťu mohli byť dobrými rodičmi.

Božia matka nebola zabezpečená ekonomicky, nemala vopred postieľku, prebaľovací pult, balík oblečenia pre maličké... a prvé, čo urobí, je to, že si všima Alžbetu a ide jej pomôcť.

Neplánované a neočakávané dieťa neznamená aj neprijaté a nemilované. Ak nás alebo niekoho z našich blízkych Pán prekvapí takýmto nečakaným darom, skúsme sa tešiť z daru života a povedzme Bohu spolu s Máriou svoje áno.

Jarní konference české Ligy

David Prentis

Letošní jarní konference pro učitelské páry a kandidáty se koná 13.-15. června v královéhradeckém diecézním centru pro mládež Vesmír, Deštné v Orlických horách. **V rámci konference se bude v sobotu 14. 6. ve 13.30 hodin konat statutární zasedání Rady LPP.** Členové Ligy mají právo zúčastnit se tohoto zasedání.

Protože je v objektu ještě několik volných míst, je tentokrát možné, aby se celé konference nebo její části zúčastnily i další páry, které uvažují o školení na instruktory PPR a chtějí poznat práci LPP blíže. Konference Ligy jsou setkání rodin, a děti mají část dne svůj vlastní program. Blížší informace a přihlášení u Jitky Novákové: novakovi@lpp.cz.

Na neděli bychom rádi mezi nás pozvali také absolventy našich kurzů i další rodiny a snoubenecké páry a všechny, kterým jsou myšlenky LPP blízké. Sejdeme se v 9.30 na mši sv. v Deštném. Těšit se můžete na přednášku z oblasti partnerských vztahů, tématické diskusní skupiny a chybět nebude ani program pro děti. Program bude časem upřesněn na www.lpp.cz.

NOVINY Z RODINY LPP vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru České republiky, o.s. David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel: 312 686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz, číslo účtu: 215 288 136/0300. Minimální členský příspěvek 150 Kč /12,- € ročně. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 0908 722 055, 0915 971 191, e-mail: lpp@lpp.sk, internet: www.lpp.sk, číslo účtu: 207 215 6257/0200. Kurzy PPR pro manžele a snoubence – 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné: v ČR 300 Kč, v SR 15,- € za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.