

## Dvojčata – instruktorka Ligy přidává svoji zkušenost.

Jitka Nováková

Když jsme se v polovině těhotenství od lékaře dozvěděli, že čekáme dvojčátka, měli jsme velkou radost. Postupně jsem si ale začala uvědomovat, že některé věci budou obtížnější než s jedním miminkem. A jednou z nich bude i kojení.

### Udělat maximum pro dobrý začátek

Je důležité ještě v těhotenství promyslet, jak to bude se začátkem kojení. Zvlášť pokud je nutný císařský řez. A pokud možno vše dopředu domluvit v porodnici (přiložení co nejdříve po porodu, možnost mít miminka u sebe, aby miminka nebyla bez vašeho vědomí dokrmována a nedostávala dudlík... nemusí to být bohužel v porodnici samozřejmostí).

Úžasné bylo, že nám nemocnice umožnila pobyt tatínka s námi na pokoji téměř celé čtyři dny. S Mirkovou pomocí jsem mohla kojít vždy, když holčičky projevíly zájem (takže vlastně pořád :-)). Vyhnuli jsme se tak také tomu, aby nám sestry odvážely miminka na novorozenecké oddělení „abych si mohla odpočinout“. Sama bych asi kompletně péči o dvě miminka hned po porodu nezvládla. Nejen kvůli kojení bylo krásné prožít první dny s našimi dvojčátky společně.

### Spousta věcí je s dvojčaty jinak...

Asi nejnáročnější po příchodu domů bylo naučit se kojít (alespoň někdy) obě holčičky najednou. Nebylo snadné dvojčátka nachystat ke kojení a přiložit obě sama bez pomoci někoho dalšího. Prostě mi chyběly ruce – na každé miminko, které neudrží hlavičku jsem měla jen jednu. Pohlídat, aby se při společném kojení vždy obě správně přisály byl téměř nadlidský výkon. A i když jsem viděla, že některá není správně přisátá, chyběla mi další ruka, abych mohla polohu co nejdříve upravit...

Při první kontrole u pediatra jsem zjistila, že kojení „podle potřeb dítěte“ není možné brát u dvojčat doslovně. Klidnější Liduška téměř nepřibrala, zatímco její uplakanější sestřička Alžbětka lámala rekordy...

Přestože jsem si myslela, že o kojení toho vím dost, byla jsem ráda, když se u nás mohla zastavit laktální poradkyně, se kterou jsem mohla kojení probrat a ujistit se, že dvojčátka nestrádají.

Díky tomu, že mi často dvě ruce nestačí, mohou si všichni členové rodiny užít, že máme doma miminka. Pořád je koho přebalovat, chovat, pohoupat. Jsem manželovi i dětem vděčná za jejich pomoc, protože sama bych starost o dvě miminka a domácnost často nezvládala.

*Gratulujeme Jitce a Mirkovi k dvojčatům, i k tomu, že se i s dalšími čtyřmi dětmi odvážili přijet na konferenci Ligy a učí podzimní kurz v Praze!*

\* \* \*

### Přejeme všem členům a čtenářům požehnaný Advent a Vánoční svátky.

NOVINY Z RODINY LPP vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru České republiky, o.s. Davida 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.: 037-6421426, e-mail: lpp@lpp.sk, internet: www.lpp.sk, číslo účtu: 207 215 6257/0200. Kurzzy 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.



## Budme tí, ktorí učia milovať !

### (spoločná česko-slovenská konferencia Ligy pár páru )

Jozef Predáč

Stretnutie aktívne slúžiacich učiteľských párov, poradcov a tých, ktorí sa chcú angažovať v službe LPP, sa v tomto roku konalo tretí októbrový víkend na Škutovkách nad Liptovskou Osadou. Hoci počty prihlásených zmenšili chrípky a bežné jesenné ochorenia, malo na konferencii zastúpenie 28 rodín a spolu sa stretlo 130 dospelých a detí.

Po úvodnom predstavení sa a zhodnotení práce Ligy a aktivít jednotlivých párov za obdobie od poslednej spoločnej konferencie v Kroměříži predniesol David Prentis príspevok venovaný tohtoročnému tridsiatemu výročiu apoštolskej exhortácie Jána Pavla II. *Familiaris Consortio* – o úlohách kresťanskej rodiny v dnešnom svete. Nasledoval príspevok Jozefa Predáča o štyroch pilieroch evanjelizácie podľa sv. Terezy z Lisieux ( Ježiškovej ) – o apoštoláte modlitby, obety, slova a lásky pre tých, ktorí prijali pozvanie a vstúpili do služby ohlasovania evanjelia, teda aj pre každý učiteľský pár či poradcu LPP.

V nasledovnej vzdelávacej časti sa Mária Schindlerová venovala odpovediam na päť otázok, ktoré prišli do etickej poradne LPP a Jozef so Simonou Predáčovci poukázali na riešenie komplikovaných záznamov cyklu, ktoré prišli do interneto-



vej poradne [cyklus@lpp.sk](mailto:cyklus@lpp.sk). Následný pracovný program stretnutia obohatili svojou prítomnosťou a príspevkami gynekológovia MUDr. Mário Šmehil a MUDr. Ivan Wallenfels, ako aj kňazi Marek Iskra a Ladislav Kováč.

V príspevku zameranom na *Teológiu tela* Jána Pavla II. otec Marek Iskra uviedol tri reklamné šoty českej televízie, ktoré upozorňujú na rodičovskú zodpovednosť za to, aké programy sledujú ich deti. Jeden z nich vyzýva rodičov, aby dopriali svojim deťom luxus byť deťmi. Odvolávajú sa na túto výzvu poukázal na to, že náš nebeský Otec nám chce dopriať luxus, luxus Lásky, avšak v dôsledku dedičného hriechu to nevidíme a vnímame Boha ako niekoho, kto nám len niečo zakazuje alebo nás chce obmedzovať. Analyzoval videoklip Alexandro od Lady Gaga, či poukázal na niektoré zaujímavé skutočnosti v živote zakladateľa firmy Apple Steva Jobsa (ktorý 10 dní pred konferenciou zomrel). Povzbudil všetkých: „Buďte tí, ktorí učia všetkých snúbencov, manželov a všetky deti milovať. Nezostaňte len pri metóde. Učte sa zákony, ktoré platia vždy na 100%: že láska sa musí žiť v tele, že kresťanstvo je o vtelenom náboženstve, že my sme stvorení na obraz Boha ako muž a žena, že manželstvo je prasiatost a že tento zákon Boh dal do nášho tela nielen pre kresťanov, ale pre všetkých. Boh nám chce dať luxus, o ktorom my nemáme ani tušenia, lebo do našich hláv vkladajú, že luxus je mať veci a nie byť niečo, a tak sa nenechajte oklamať a začnite žiť luxus vašej budúcnosti, vášho života. Niet budúcnosti bez lásky a niet lásky bez tela.“

Na záver sobotňajšieho programu prezentoval prítomným projekt Rodinného nákupného spoločenstva jeho iniciátor vdp. Ladislav Kováč. (O tomto projekte sme písali v slovenskej prílohe minulého čísla *Novín z rodiny* a jeho krátka prezentácia vo formáte pdf je aj na stránke [www.lpp.sk](http://www.lpp.sk).)

V nedeľu predpoludním pokračoval program Davidovou prezentáciou českého prekladu knižky Sheily Kippleyovej *Sedm zásad ekologického kojení*, ktorú má v pláne vydať česká Liga v priebehu budúceho roka a rokovaním Rád LPPSR a LPP ČR. Stretnutie Ligy zavŕšila slávnostná svätá omša, ktorú prišiel slúžiť vdp. Dušan Galica z Ružomerského univerzitného pastoračného centra. Tá bola presiaknutá radosťou zo spoločného stretnutia veľkej rodiny LPP a niesla sa v duchu vďačnosti za dielo, ktoré Boh cez LPP koná.

\* \* \* \* \*

Prvýkrát sa konferencie LPP zúčastnili aj manželia Šajgalíkovci. Keďže Martin Šajgalík pracuje pre rádio Lumen, pripravil zo stretnutia na Škutovkách materiál o Lige pár páru, ktorý bol odvysielaný pod názvom *Manželský život v pravde a láske* v relácii Karmel v nedeľu 30. októbra. Celý príspevok otca Mareka Iskru, ako aj relácie *Manželský život v pravde a láske* vo formáte mp3, je možné stiahnuť zo stránky [www.lpp.sk](http://www.lpp.sk).

## Cyklus

David Prentis

Tabuľka je záznam neplánovaného tehotenstvá. Jak to máme vysvetliť? Teplotní křivka vypadá na první pohled dost divoká, ale když vymažeme ty neplatné teploty, jsou ty dvě teplotní hladiny jasně vidět. Začátek III. fáze je podle pravidel R, B nebo K 26. den. K tomu dnu je plný teplotní vzestup a 5 dní vysychání hlenu, takže je velmi nepravděpodobné, že styk 26. dne vedl k početí.

kteřá během kojení vyvolávala řezavé křeče. I teď o rok později se brzo unavím snad částečně vzhledem k energii, kterou potřebuji k produkci mléka a musím se vyrovnávat s uvolněním kloubů způsobeným kojením.

Víc než 50% dvojčat se rodí předčasně. Kojit nedonošené děti je často obtížné z různých důvodů, ale mateřské mléko je pro ně zvlášť důležité.

## Trpělivost je ctnost.

Naše děti se narodily v 36. týdnu a byly našťastí zdravé až na žloutenku. Kojit dvě ospalé děti se žloutenkou bylo náročné a vyžadovalo více času. Celá rodina se učila trpělivosti. Musela jsem se namáhat najít čas na dvě větší děti, které na mou pozornost často musely čekat. (Manžel říká, že čeká dodnes!) Někdy druhé dvojče plakalo, když muselo čekat až na ně dojde řada.

Je toho hodně, co musíte rozmyslet. Kdy uvaříte, když kojíte dvě děti v deseti-minutových intervalech? (Já začínám vařit oběd hned ráno.) Spaní? Koníčky? Péče o ostatní děti? Zpátky do zaměstnání? Pumpovat mléko do lahví? Kojení dvou dětí je velká zodpovědnost a závazek. Někdy se mi hromadí špinavé prádlo a domácnost je zanedbaná.

Děti jsou pro mne na prvním místě, ale i tento závazek nebylo vždy možné dodržet. Bylo mi zatěžko přijímat pomoc. Ale časem jsem pochopila, že je důležitější strávit čas a energii s dětmi, než přípravou jídla a úklidem domácnosti. Kojení dvojčat vyžaduje čas. Dovolte někomu, aby vám pomohl s tím ostatním!

Podpora je pro kojící matku kritická. Na začátku mi moc pomohl můj skvělý manžel a maminka. Ve dne v noci mi nosili miminka, pomáhali mi je obě najednou přiložit, byli při ruce, aby měnili plenky, nechali děti říhnout a podávali mi pití a jídlo. Ten proces by býval nezvládatelný bez jejich pomoci.

Tatínkové, nepřestávejte svou ženu povzbuzovat, ani tehdy, když už bude kojit jako profesionálka!

## Vzdělání o kojení

Zjistíte, zda vaše nemocnice organizuje setkání kojících matek. Na jednom takovém setkání jsem měla to štěstí seznámit se s laktační konzultantkou, která kojila vlastní dvojčata. Také jsem tam potkala jinou matku, jejíž dvojčata byla jen o pět dnů mladší než moje. Deset dalších matek jsem poznala v klubu matek dvojčat. Tyto známosti mi moc pomohly v obtížné době.

Nenechte se odradit okolím od svého rozhodnutí kojit. Je mnoho faktorů, které vedly některé matky k rozhodnutí nekojit, ale to nemusí znamenat, že to nezvládnete vy.

Pamatujte si, kojení je vztah mezi vámi a vašimi dětmi. Je v pořádku, když přestanete kojit, když je to správné ve vašem případě. Matky by se měly rozhodovat podle potřeb své rodiny, ne podle toho, co myslí jejich okolí.

Výhradně kojit dvojčata je možné! Navzdory potížím, to bylo pro naši rodinu dobré. Má sladká dvojčata se šťastně kojila víc než dva roky. Je radost vidět je spolu vyrůstat. Jestli nosíte dvojčata, radím vám: nebojte se je kojit. Dokázete to! A jestli znáte ženu, která nosí dvojčata, prosím, povzbudte ji a podpořte! Kojit dvojčata je úžasná zkušenost.

[Family Foundations, Volume 38, Number 3, listopad-prosinec 2011, str. 20-22.]

zase hlad, nechte je znovu přisát na 15 minut. Dvojčata někdy pijí častěji než jedno dítě. Kojte často, odpočívajte, pijete hodně vody. Zítra budete mít více mléka.

Jako každá kojící matka, když chcete mít úspěch, musíte pro to něco dělat. Odpočívajte, dejte dvojčatům čas, aby se dost najedla. Odolejte pokušení přestat po několika minutách. Uvědomte si, že každé z nich dostává jen z jedné strany. Tím také zajistíte, že bude váš organismus produkovat dostatečné množství mléka. Nenechte se stresovat! Užívejte si to neopakovatelné intimní spojení. Zvláště u vícerčat jde o nejlepší možnost individuální péče, kterou potřebují ony i vy.

## Vítězná strategie

Je pravda, že jsou vícerčata vyčerpávající. Proto by měl být dostatečný odpočinek vaší prioritou. Když vaše novorozenátka usnou v 7 hodin, nezůstávejte vzhůru, abyste „honem dodělaly, co je potřeba.“ Jděte si také lehnout!

Na počátku budete často kojit v noci. Naše děti spaly blízko u mne a když se jedna probudila ke kojení, vzbudili jsme i druhou a nakrmili obě, abych mohla mezi krmením také spát. Ty první týdny jsou obzvláště těžké. Nevzdávejte to! Najděte strategii, která vám vyhovuje, ale nebojte se ji změnit, když vyhovovat přestane. Děti se stále mění. Některé ženy určí každému dítěti jeden prs, jiné střídají strany při každém krmení.

Protože jedna z mých dcer měla pevnější přisátí a já jsem se chtěla ujistit, že budou mít obě děti dost mléka, střídala jsem strany při každém krmení, abych silnějšímu kojenci umožnila podpořit tvorbu mléka i pro sestru. Nosila jsem náramek, abych si pamatovala, na které straně ji přiložím při příštím kojení. Pomáhalo mi přikládat je současně. Nejen, že to šetřilo čas, ale protože se mi vždycky spouští mléko na obou stranách, nepřišlo nic nazmar a také se tím zvýšila produkce.

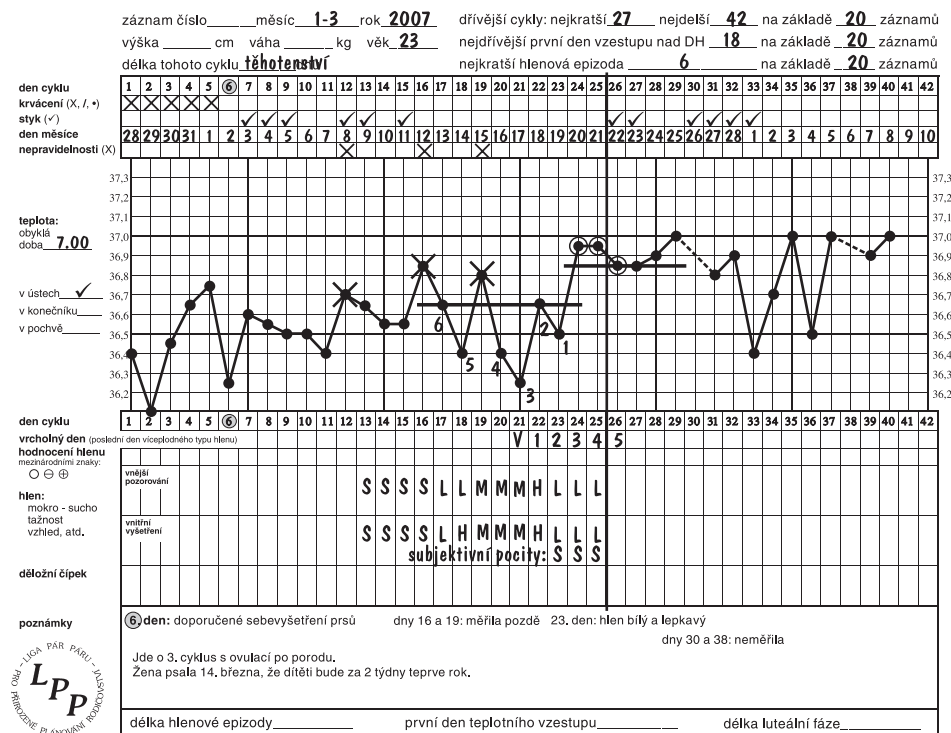
Je pravda, nějakou dobu trvalo, než jsem se naučila sama obě přiložit. Prvních osm měsíců jsem je kojila současně s použitím polštáře ve tvaru U. Později jsem kojila každou zvlášť, protože se začaly vzájemně rušit.

**Kojení šetří čas.** Mateřské mléko je vždy připravené a ve správné teplotě. Žádný stres s nákupem umělé výživy, čistěním lahví pro dvě děti! Když jste stále se svými dětmi, bude vždy k dispozici dostatečná zásoba mléka.

**Obtíže mohou nastat při náhlém zrychlení růstu.** Možná budete muset na čas kojit častěji, abyste děti uspokojila a měla dost mléka. (Dvojčata se mohou dožadovat jídla každou hodinu!) Když bylo našim pět měsíců, nestačila jsem uspokojovat jejich potřebu sát ve dne v noci. Začala jsem brát výživový doplněk, který mi pomohl. Také jsem dočasně musela zůstat doma, odpočívát a soustředit se na kojení a zvýšený příjem tekutin.

**Omezte jiné povinnosti.** To musíte stejně často dělat už, když dvojčata čekáte. Po porodu jste v pokušení ke všemu se vrátit. Ovšem, pokud opravdu chcete úspěšně kojit dvojčata, musí mít kojení naprostou přednost. Musíte o sebe pečovat a předcházet vyčerpání. Únava ovlivňuje produkci mléka! Nebojte se, nakonec se ke svým aktivitám zase vrátíte.

**Budou těžká období.** Faktem je, že mít dvojčata je náročné, ať už kojíte nebo ne. Zotavování po těžkém těhotenství u mne ještě přidalo k potížím s kojením. Mezi návštěvami na fyzioterapii jsem pumpovala mléko a sháněla, kdo zatím pohlídá mé „čtyři děti mladší čtyř let“. K tomu jsem dostala nepříjemnou infekci v děloze,



Teploty dní 33, 34 a 36 jsou nižší, než by se očekávalo. I když je pokles teplot po začátku III. fáze známý fenomén, je velmi řídký, a proto bychom hledali spíše externí důvod pro tyto nízké teploty – např. vadný teploměr nebo studená místnost. Ostatní teploty pokračují na vysoké hladině nad HH, typicky pro situaci otěhotnění.

Vzhledem k tomu, že pravidla určuje začátek III. fáze teprve 5. den vysychání, bylo by možné určit dřívější začátek III. fáze pomocí přístupu Dr. Rötzer (viz *Stručná učebnice*, str. 71, *Průručka*, str. 76)? Jak by mohli manželé v budoucnosti získat pravidelnější teplotní křivku?

Co myslíte o záznamu hlenu v I. fázi? O stycích v I. fázi? Který styk asi vedl k otěhotnění? Které záznamy se dají používat jako základ statistiky pro určení konce I. fáze? Jaká je délka hlenové epizody v tomto cyklu?

Odpovědi budou v příštím čísle *Novin z rodiny LPP*.

## Kevin Leman: Harmonie v manželství

Mária Schindlerová

AK SI ZADOVÁŽITE TUTO KNIHU, PREČÍTATE SI ZAUJÍMAVÉ POSTREHY A SKÚSENOSTI AMERICKÉHO PSYCHOLÓGA KEVINA LEMANA. Sľubuje, že v nej nájdete množstvo podnetov, ktoré vám pomôžu zmeniť vaše manželstvo a vybudovať uspokojivý a plnohodnotný vzťah. Je pravdou, že Kevin Leman píše zaujímavo a nepopieram, že v jeho knihách môžete nájsť dobré podnety pre manželský vzťah. Len chcem upozorniť na to, že v oblasti sexuálnej etiky je asi zo všetkých

protestantských autorov najviac liberálny. Aj keď svoje postoje zdôvodňuje biblicky, treba mať na pamäti, že v protestantských cirkvách je veľká rôznorodosť názorov v etických otázkach. Je to tak preto, lebo aplikácia etických princípov, ktoré z Písma vyplývajú, je v nich ľubovoľná podľa subjektívneho výkladu.

Leman interpretuje napr. časť z Pavlovho listu Korinťanom ako povinnosť uspokojovať sexuálne potreby partnera, keď tvrdí, že „sexuálne uspokojený muž je príkaz Písma“<sup>1</sup>.

Je zrejmé, že ak by zároveň nepripúšťal antikoncepcné správanie (či už je to prerušovaný styk, orálny sex a petting ako náhrada manželského spojenia alebo bariérová či iná antikoncepcia), takáto interpretácia by priniesla znevýhodnenie najmä ženám.

Na inom mieste píše: „...milé dámy, sú chvíle, keď musíte prejsť istú vynaliezavosť. Býva to v čase menštruácie, prípadne, keď tak nariadi lekár, alebo keď ste práve po pôrode a ešte nie ste celkom zahojená, zatiaľ čo manžel túži po nejakej akcii. To sú chvíle, keď môžete dať svojmu mužovi náklonnosť najavo „ručnou prácou“. V rámci manželstva je celkom namieste. Ak potrebuje manžel rýchlosť, „ručná práca“ ho zbaví všetkého sexuálneho napätia. „Ručná práca“ má svoje miesto aj v chvíľach, kedy ste z akéhokoľvek dôvodu príliš unavená.“<sup>2</sup>

Pri odporúčaní vynaliezavosti obhajuje Leman aj dokončený orálny sex (nerobí rozdiel medzi orálnym sexom a orálno-genitálnym kontaktom). Svoj postoj podporia Bibliou – píše, že Biblia nikde netvrdí, že orálny sex je nemorálny, a preto na ňom nie je nič zlé. Keby vraj na tom Bohu záležalo, iste by to zakázal. A naopak, v Biblii je Velpieseň, podľa Lemana nádherná a nespútaná poézia, ktorá vo svojich veršoch v skrytosti hovorí o orálnom sexe.<sup>3</sup>

Takéto zdôvodňovanie je nedostatočné. Nemôžeme vyvodzovať, či je niečo mravne dobré alebo nie podľa toho, či sa to výslovne nachádza v Biblii. Napr. predsa Biblia explicitne nikde nemá napísané nič o heroíne, či marihuane... a neznamená to, že na drogách nie je nič zlé.

Ale čo je vlastne naozaj zlé na „ručnej práci“, ktorú Leman odporúča? Tieto praktiky nazývame pettingom – t.j. alternatívou pohlavného spojenia, kedy sa manželia vzájomnými dotykmi privedú k orgazmu, ale bez toho, žeby sa skutočne telesne spojili v manželskom akte. Vtedy, nech by už ich dôvody a úmysly boli akékoľvek, ich telá nevyjadrujú symbolicky ani jednotu, ani plodnosť. John Kippley vo svojej teológii zmluvy výstižne vyjadril, že každý manželský akt má byť obnovou a sprítomnením manželského sľubu. To isté vysvetľuje aj blahoslavený pápež Ján Pavol II. v katechézach nazývaných Teológia tela. Ak manželia nahradia manželský akt nejakou alternatívou – napr. pettingom, orálnym sexom a pod., aby dosiahli vyvrcholenie, ale vedome vylúčia prokreatívny význam manželského aktu, vylučujú tým zároveň aj význam zjednocujúci – už sa nestávajú jedným telom, už

1) Leman, K.: *Harmonie v manželstve*, Praha: Návrat domů 2009, s. 38.

„Muž nech plní povinnosť voči manželke a podobne aj manželka voči mužovi. Žena nemá moc nad svojím telom, ale muž; podobne ani muž nemá moc nad svojím telom, ale žena. Neodopierajte si jeden druhému, iba ak na čas so vzájomným súhlasom, aby ste sa mohli venovať modlitbe, a opäť buďte spolu, aby vás satan nepokúšal pre vašu nezdržanlivosť.“ (1 Kor 6, 19 – 7, 5).

2) Leman, K.: *Harmonie v manželstve*, s. 192.

3) Porov. Leman, K.: *Harmonie v manželstve*, s. 88.

nejde o sebadarovanie. Nezjednocujú sa v láske, nie sú obrazom jednoty Krista a Cirkvi.

V prirodzenom poriadku stvorenia je spojená možnosť splodenia s orgazmom. Mohli by sme povedať, že orgazmus je ako odmena, na ktorú má človek právo vtedy, ak je ochotný vziať na seba plnú zodpovednosť za svoje konanie, aj za možnosť odovzdávania života.

Ešte sa vrátim k Lemanovej interpretácii úryvku z Prvého listu sv. Pavla Korinťanom. Nesúhlasím s tým, že „sexuálne uspokojený muž je príkaz Písma“. Súhlasím len s tým, že každý človek pociťuje túžbu po uspokojení svojich potrieb. Ale azda každému je jasné, že človek sa nemôže riadiť svojimi pocitmi, to by nebolo v pravom zmysle slova „ľudské“. Ján Pavol II. píše, že „samotná zmyslosť, ani žiadostivosť tela, ešte nie je hriechom. Nebezpečím hriechu je stála náklonnosť na požiadanie tela osoby druhého pohlavia ako predmetu užívania.“<sup>4</sup> Jednote osôb a spoločenstva, ku ktorej sú muž a žena navzájom povolaní „od počiatku“, nezodpovedá, ba protíví sa jej, keď jedna z osôb jestvuje ako subjekt uspokojenia sexuálnej potreby a druhá sa stáva objektom tohto uspokojenia.“<sup>5</sup>

Ak budete teda čítať knihy Kevina Lemana, nedať sa pomýliť. John Kippley nás upozorňuje: „...musíte sa mať na pozore pred svojimi vlastnými názormi a pred vlastným zdôvodňovaním najmä v oblasti sexuality, kde sa tak výrazne presadzujú vlastné záujmy.“<sup>6</sup>

Na záver si pripomeňme slová bývalého protestantského teológa Scotta Hahna: „Neverím, že by nás Boh nechal s jednou knihou (Písmom) a svojím Duchom, zvlášť keď mohol predvídať anarchiu, ktorá by vznikla, keby tak urobil. Zanechal nám svoju Cirkev, aby sa správne interpretovalo a zachovávalo Písmo.“<sup>7</sup>

4) Wojtyła, K.: *Láska a zodpovednosť*, s. 125.

5) Porov. Ján Pavol II.: *Ako muža a ženu ich stvoril*, s. 131.

6) Porov. Kippley, J. F.: *Sex and the Marriage Covenant. A Basis for Morality*. Pracovný preklad v rukopise, archív LPP, v slovenskom jazyku nepublikovaný.

7) Porov. Hahn, S. a K.: *Naše cesta do katolíckej Cirkve*, s. 77

## Je kojení dvojčat dvojnásob ťžké?

Elizabeth S. Feldpausch

Když jsem byla těhotná s našimi dnes dvouapůlročními dvojčaty, ptala jsem se každé matky dvojčat, kterou jsem potkala: „Kojila jste své dvojčátka?“ Naneštětí jsem často slyšela odpověď jako: „Pokusila jsem se o to, ale bylo to příliš ťžké. Nestojí to za to.“

Prála jsem si najít někoho, kdo měl pozitivní zkušenost a také mi mohl dát nějaké dobré rady, jak uspět! Jestli čekáte dvojčata, doufám, že vás povzbudím. Zjistila jsem, že kojit dvojčata se rozhodně vyplatí! Pravda, je to spojeno s technickými obtížemi, ale má to tolik důležitých výhod. Naše ostatní děti jsem kojila jeden a půl roku; měla jsem v úmyslu dělat totéž i pro dvojčata. Kojení je krásný zážitek, o který jsem je rozhodně nechtěla připravit. Práce navíc mě neodrazovala.

Ženy mi říkaly: „chtěla jsem kojit, ale nebylo dost mléka.“ Věděla jsem ale, že kojení je vztah spotřeby a produkce. Člověk má dost mléka pro jedno dítě i pro víc. Tělo vyprodukuje dostatek bez příkrmování. Když se zdá, že mají po kojení