

ZPRÁVY

LIGA PÁR PÁRU - PPR
SYMPTOTERMÁLNÍ METODA PPR

ČTVRTLETNÍ ČLENSKÝ BULLETIN LIGY PÁR PÁRU, ČÍSLO 1, ZÁŘÍ 1992

Řádky z Kladna

David Prentis

Představujeme tímto prvním číslem *ZPRÁV* bulletin Ligy pár páru v Československu. Je určený členům - účastníkům našich kursů PPR - a přátelům, kteří mají zájem o naši práci. Jeho úkolem je podporovat páry, které s námi vyšly na cestu PPR. Budeme psát rady k technice symptotermální metody, ale i články k jiným otázkám, např. morálním nebo zdravotním souvisejícím s PPR, manželstvím a rodinou.

Převážná část článků bude přeložena z časopisu *CCL-Family Foundations* (= LPP-Rodinné základy), který vydává ústředí LPP v Cincinnati. Je to větší časopis. Má nejméně 20 stran A4 a vychází 6krát za rok. Naše *ZPRÁVY* budou skromnější, ale snad budou pro začátek stačit.

Oblíbenou částí každého časopisu jsou dopisy čtenářů. Toto číslo má několik dopisů z USA. V budoucnosti bychom rádi slyšeli od Vás a budeme se snažit tisknout dopisy správně, i když budou slovensky. Je pro nás důležité slyšet, jak se Vám daří, co považujete v našich kursech za dobré, nebo naopak za nevydařené, a jaké máte otázky.

Náš první kurs byl v srpnu v Bánovcích nad Bebravou. Bylo vedro a všechna 4 setkání kursu se musela vejít do dvou po sobě jdoucích sobot a neděl. Nebyly to ideální podmínky. Zdá se však, že by byl zájem, abychom se časem vrátili na další kurs. Snad se to podaří. Kdo z Vás to bude považovat za užitečné, může si při té příležitosti kurs bezplatně zopakovat. Stačí předložit stvrzenku o zaplacení kursu a předplatného na časopis. Předplatné se obnovuje ročně.

Další číslo *ZPRÁV* přinese m.j. článek od Johna Kipleho, zakladatele Ligy v USA a informace o návratu plodnosti po porodu.

S tímto číslem obdržíte i kopii nového letáčku „*Tvořivá zdrženlivost*“, o kterém jsme se zmiňovali při kursu.

Obsah:

Řádky z Kladna
— str. 1

Hlenový příznak
— str. 2

Sterilizace
— str. 4

Podíl manžela na PPR
— str. 6

Abortivní následky pilulek a nitroděložního tělíska
— str. 7

STM umožňuje volbu

Hlenový příznak

Michaela Prentisová

[Tento článek chce poskytnout základní informace o hlenovém příznaku s ohledem na účastníky prvních kursů, kteří ještě nemohou dostat do rukou celou naši učebnici.]

Pod vlivem hormonu estrogenu se v děložním hrdle každé zdravé ženy vytváří hlen, který stéká čípkem do pochvy až na zevní rodidla. Objevuje se několik dní před ovulací a v době ovulace. Po ovulaci obvykle zmizí.

Funkcí tohoto hlenu je napomáhat plodnosti. Poskytuje vhodné prostředí pro výživu a pohyb spermií a prodlužuje jejich životnost. Za nepřítomnosti hlenu je prostředí dělohy vůči spermiím nepřátelské. Výskyt hlenu je tedy velmi pozitivním znakem plodnosti.

Hlen bývá zpočátku kalný, hustý a lepkavý. Později obvykle řídne, je průsvitný a tažný (jako vaječný bílek) nebo řidký (jako když se spustí rýma). Takový hlen označujeme jako „plodnější typ hlenu“.

Vnější pozorování hlenu

- Žena si všímá pocitů sucha, vlhka nebo kluzka na zevních rodidlech. Jistý pocit sucha je známkou nepřítomnosti hlenu a dá předpokládat neplodnost.
- Po doteku rodidel může na prstech nebo toaletním papíře najít hlen a posoudit jeho vzhled (průsvitný, zakalený). Mezi dvěma prsty zkouší jeho lepkavost nebo tažnost (někdy až na 3 až 10 cm).

Vnitřní vyšetření

Vsunutím dvou prstů do pochvy nahmatá žena čípek. Pohybem prstů od sebe a zase k sobě se snaží zachytit případný hlen u čípku. Po vysunutí prstů posoudí zrakem jeho vzhled a tažnost. Při vnitřním vyšetření upozoruje žena často hlen o 1-2 dny dříve než při vnějším pozorování. Proto je doporučeno pro větší spolehlivost metody. Po stránce hygieny stačí umytí rukou vodou a mýdlem.

Kdy pozorovat?

- Pravidelně během dne se soustřeďte na pocity sucha nebo mokra.
- Před nebo po močení a zejména po stolici hledejte hlen na toaletním papíru. Pokud najdete hlen, zkuste jeho tažnost.
- Vnitřní pozorování provádějte 2-3krát denně.
- Žena, která spoléhá jenom na hlen, musí pozorovat po celý cyklus (Billingsova metoda). Při používání symptotermální metody je třeba pozorovat pouze od posledního dne menstruace (nebo nejpozději 6. dne cyklu) do začátku III. fáze.

Záznamy a hodnocení

- Večer každého dne zaznamenejte výsledek pozorování. Pokud najdete hlen a máte výrazný pocit sucha, označíte den jako suchý - S.

- Pokud nemáte výrazný pocit sucha, ale ani pocit mokra a nenašla jste hlen, označte také S.

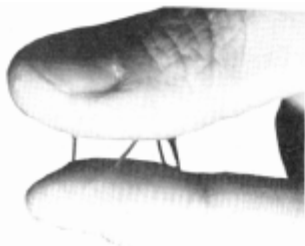
- Pokud najdete známky hleny, nebo lesk na papíře, nebo máte pocit mokra, označíte den podle některé z navržených zkratek, popř. připíšete poznámku dole v tabulce. Tento den budete považovat za plodný. Seběmenší množství hleny na začátku cyklu je známkou začátku II. (plodné) fáze.

- I dny s velmi malým množstvím více plodného typu hleny označíte jako více plodné.

- Poslední den plodnějšího typu hleny (mokra nebo tažný hlen nad 1cm) označíte V - vrcholný den. Po něm následujícím dnům méně plodného typu hleny (hustý, kalný, lepkavý) říkáme „vysychání“.

Kurčení začátku III. fáze vyžadují pravidla O a B při dostatečném teplotním vzestupu nejméně 4 dny vysychání. Pravidlo R vyžaduje nejméně 3 dny a pravidlo T nejméně 2 dny. Přesné definice jednotlivých pravidel najdete v 8. kapitole učebnice *Umění přirozeného plánování rodičovství*.

Změny v tažnosti hleny



lepkavý



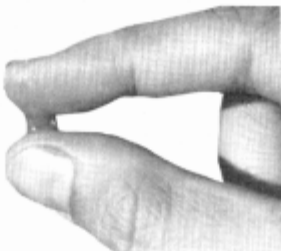
méně tažný



velmi tažný



méně tažný



lepkavý, vysychání



nic

[John a Sheila Kippleyovi, *The Art of NFP (Umění PPR)*, obr. 7.1, str. 99.]

Sterilizace

Stává se stále běžnější. Co řeknete někomu, kdo uvažuje o tomto zákroku?

Mark Hayden

Nedávno jsem byl dotázán jak bych poradil manželům, kterým lékař doporučil sterilizaci, protože měli emocionální potíže. Samozřejmě se hned nabízí otázka, proč lékař, zřejmě gynekolog, myslí, že je kvalifikován k takovému rozhodnutí.

Rád bych se podělil o několik myšlenek k otázce sterilizace za účelem antikoncepce, protože se učitelé LPP tak často musí vypořádávat s podobnými dotazy.

Za prvé je nutno zvážit, že z morálního stanoviska nelze sterilizaci za účelem antikoncepce nikdy omluvit. Je to vždy hřích. Takové černobílé konstatování asi nikoho nepřesvědčí a tak je třeba vysvětlit, jaké důsledky má sterilizace na osobnost člověka, stvořeného k obrazu Božímu.

Sterilizace je úmyslným zmrzačením těla, které je příbytkem Ducha Svatého. Je zmrzačením těla, které ve spojení s Bohem a manželé má tvořit nový život, nesmrtelné duše, jež, z milosti Boží, budou jednou chválit Boha na věčnosti. Dát se sterilizovat, to znamená říkat Pánu Bohu, že udělal chybu, když nám dal plodnost. Sterilizací se manželé staví do role soudců nad životem, a tím nad Pána Boha, jak zdůraznil před lety papež Jan Pavel II.

Zhora zmínění manželé měli, jak se zdá, nejvážnější důvod předejít těhotenství. Museli se rozhodnout mezi sterilizací, přirozeným plánováním rodičovství nebo dalším těhotenstvím. Používat PPR by v jejich případě možná znamenalo prodlouženou pohlavní zdrženlivost. Možná, že by nemohli využít předovulační neplodnosti a museli přidat jeden den navíc k nejpřísnějším pravidlům pro III. fázi. Dokonce i kdyby se mohli sejít v manželském spojení jen jednou nebo dvakrát za cyklus Pán Bůh by byl v tomto spojení přítomen. Jejich zápas vyrovnat se s vlastní plodností by se mohl stát cestou k většímu posvěcení a nakonec větší jednoty. Dokonce i kdyby tito manželé museli žít v úplné zdrženlivosti, Boží milost by byla dostačující k překonání těžkostí, s kterými by se potýkali.

Kdybych na druhé straně poradil tomuto páru, aby poslechli radu lékaře a podstoupili sterilizaci, říkal by jim tím vlastně, že nejsou schopni jednat opravdu lidsky, a že Boží milost nestačí k překonání těžkých situací. Urážel bych tím je, i Boha. Chirurgický zásah sterilizace by jim upřel plnou důstojnost jejich bytosti. Nabídkou takové operace popíráme, že má tento pár schopnost svobodně rozhodovat o své plodnosti. Abychom je uchránili před nutností takového rozhodování, zbavíme je plodnosti. Je to vyřízené! Už nepotřebují pevnou vůli. Už nepotřebují Boží milost. Člověk zase potvrdil, že nepotřebuje Boha. Odstraněním kříže sebekontroly a sebeovládající lásky se vyřešily všechny problémy. Když byl Pan Ježíš křížován, posmívali se mu: „Ať nyní

sestoupí s kříže, a uvěříme v něho!“ (Matouš 27,42). On však rozepjal ruce a zemřel.

I my máme denně vzít svůj kříž a milovat tak, „jako si Kristus zamiloval církev a sám se za ni obětoval“ (Efezským 5,25n.). Z perspektivy sekulárního humanismu je pochopitelné, proč by ti manželé volili sterilizaci a proč by ji doktor doporučil. Ale tato perspektiva popírá Boží existenci.

Modlete se za tento a další manželské páry, které uvažují o sterilizaci. Nemůžeme takové jednání nikdy mlčky přijímat. Musíme proti němu jasně a nahlas mluvit, i když to bude osamělý hlas na poušti.

[CCL Family Foundations, Volume XV, Number 6, May-June 1989, str. 11]

Sterilizace zavírá dveře před možnostmi velikého dobrodružství

„Vážená redakce,

píši tento dopis, abych odradila jiné od sterilizace. Jsme s manželem spolu už 15 let a z toho 13 let používáme PPR. Máme 4 děti, 12, 11, 9 a 2. Naše čtvrté dítě by se bývalo nikdy nenarodilo, kdybychom se nechali po našem 3. dítěti od mého gynekologa přesvědčit ke sterilizaci. Nejdříve jsme o tom vážně uvažovali, protože jsem trpěla maniacko-depresivní psychozou, ale když jsme se za to modlili, cítili jsme, že budeme mít v sobě pokoj jen při PPR.

Když jsme mému gynekologovi řekli, že se pokusíme používat PPR, shromáždil všechny dostupné argumenty, aby změnil náš názor. Řekl také, že pokud nám brání náboženské přesvědčení, našel by nám kněze, který by podpořil rozhodnutí pro sterilizaci. Nazval PPR „ruskou ruletou“ a řekl, že není spolehlivé, zvláště v případě dvojité ovulace. Vysvětlovala jsem mu, že musím jednat podle svého svědomí a ne hledat kněze, který mi dá lehčí odpověď, a že metoda, kterou používáme opravdu počítá s dvojitou ovulací. Byla jsem v ordinaci 30 minut a celou tu dobu mne přesvědčoval k přerušování vejcovodů.

Našla jsem si jiného lékaře, přestože jsem tehdy byla v 7. měsíci s našim třetím dítětem. Pak jsme 6 let s úspěchem předcházeli těhotenství s pomocí PPR. Po šesti letech se naše situace změnila, a modlili jsme se za další dítě a finanční zázrak. Tři měsíce na to bylo dětátko na cestě a manžel dostal povýšení a 45% zvýšení platu.

Proč to všechno píšu? Máme teď nádherné dvouleté dítě, které jsme nevěřili, že někdy budeme mít. Je zvláštním požehnáním pro naše manželství a ostatní naše děti ho mají moc rády a jsou za něj vděčné. Starší děti se k tomuto maličkému učí mateřské a otcovské péči.

Věřím, že rozhodnutí pro sterilizaci je vždy špatné, bez ohledu na vážnost důvodů, protože je proti přirozenému řádu. My lidé prostě nemůžeme vědět, co pro nás Pán Bůh chystá, a sterilizace zavírá dveře před možnostmi nádherného dobrodružství.“

P. a M. K., California.

[CCL Family Foundations, Volume XVIII, Number 2, September-October 1991, str. 18]

Podíl manžela na PPR

Z dopisů členů LPP

„Myslím, že účast mého manžela na zaznamenávání a hodnocení příznaků má velký význam pro úspěšné používání PPR. Manželova účast dodává manželce podstatnou emocionální podporu. V našem případě je už situace dost ztížena tím, že neznáme vůbec nikoho, kdo by používal tuto metodu. Kdyby mi manžel nepomáhal se záznamy a interpretací, zvláště u nejasných cyklů, cítila bych se opravdu osamělá.“

R. H., Connecticut.

„Již více než deset let používáme PPR a já se marně snažím vzbudit manželův zájem o záznamy. I když mne jinak podporuje a přijímá, nevím proč vlastně nikdy nepročel příslušnou literaturu. Říká, že má moc práce se studiem, v zaměstnání atd. Hodně jsme spolu o PPR mluvili a souhlasí se mnou, že je zdravé a spolehlivé. Mám dojem, že možná nesouhlasí úplně s ideologickými důvody pro PPR. (Jsme oba evangelíci.)

PPR nám vychází. Myslím, že je to proto, že já jsem se pro ně pevně rozhodla a on mne miluje, váží si mne a podporuje mne přes různost názorů a navzdory potížím. Někdy si připadám ve své snaze opuštěná a přála bych si, aby se podílel víc na interpretaci a rozhodování. Vyvinuli jsme mezi sebou způsob jak jemně naznačit, ve které fázi právě jsme. („Udělej si pro mne čas dnes/zítřka večer“, „Poslední příležitost!“) Ví zásadně jak asi dlouho trvají jednotlivé fáze a může se svobodně rozhodnout jak chce reagovat na mou informaci.“

C. U., Georgia.

Hádanka:

Kdy řekne muž své manželce, že je těhotná, i když není jejím gynekologem?

Odpověď:

Když zaznamenává pozorování do jejich tabulky PPR a vidí, že délka teplotního vzestupu přesahuje její normální luteální fázi.

B. L., Virginia.

[3 shora uvedené dopisy: CCL Family Foundations, Volume XVIII, Number 2, September -October 1991]

„Jsem Vám velmi vděčná za práci, kterou děláte a za podporu, kterou pro mne představuje Váš časopis. Je mi 33 let a čekám naše jedenácté dítě letos v září. Se zájmem a s užitkem jsem četla všechny Vaše články o velkých rodinách.

Vaše podpora je mi zvláště důležitá proto, že na mě leží plná zodpovědnost za užívání PPR. Můj manžel s tím prostě nechce nic mít. Chce jen, abych mu řekla, kdy je to „úplně bezpečné“. To se mi málodky daří, protože jsem měla problémy s nepravidelnými cykly a PPR znám jenom z knížky. Modlím se, aby až se narodí toto dítě, dal Pán Bůh mému muži ochotu chodit se mnou na kurs

PPR. Musím být vděčná Bohu alespoň za to, že už na mě muž nechce, abych používala antikoncepci. Ještě tak před dvěma lety mi vždycky říkal, že bych měla brát pilulky, nebo si pořídit pesar apod. Pak jsem mu začla dávat čist letáčky od Vás. Neměl chuť je číst, ale že byly krátké, dal si říci a od té doby už nemluví o antikoncepci. Je mi trochu smutno, když čtu o manželích, které užívání PPR sblížilo. Rozumím dobře, jak je to možné a je mi líto, že to můj muž tak nechce vidět. Možná, že když se mi podaří získat ho pro kurs po narození dítěte, bude mít větší zájem pomoci mi s PPR a věci se změní.

Mám ho moc ráda a vím, že on mne má také rád. Je dobrým a laskavým tátou. Nikdy jsem neviděla muže tak okouzleného dětmi každého věku, zvláště novorozenaty. Pán Bůh nám opravdu požehnal v našich deset krásných dětech, které nám poslal a teď nám zase dává nový život. Kéž by nám dal v budoucnosti i milost smět v lásce sdílet požehnání PPR.

L. H., New Jersey.

[CCL Family Foundations, Volume XVI, Number 2, September-October 1989, str. 13]

Abortivní následky pilulek a nitroděložního tělíska

„Vážená redakce,

Pilulky a nitroděložní tělíska jsou abortivní. Působí na děložní sliznici tak, že je nepřátelská vůči nově zplozenému dítěti, když se v ní pokouší uhnízdít.

Když žena přestane užívat pilulky nebo nitroděložní tělíska, jak dlouho potom se má zdržet styku, když chce být jista, že nepočne dítě, dokud tento důsledek pilulek nebo tělíska trvá?“

F. O., California.

Odpověď: Pokud víme, abortivní účinek nitroděložních tělísek a pilulek mizí brzy po jejich vyjmutí, nebo zastavení.

LPP zásadně radí všem začátečníkům v PPR - i těm, kteří si přejí těhotenství - aby se zdrželi styku v I. a II. fázi prvního zaznamenávaného cyklu, aby žena mohla pozorovat všechny symptomy bez možné záměny hlenu se zbytkem spermatu. Jakmile byl stanoven začátek III. (neplodné) fáze, není třeba se zdržovat styku. Manželům, kteří používali pilulky, doporučujeme tuto praxi nejméně do 4. cyklu po zastavení pilulek, i když si přejí těhotenství, aby se snížilo riziko, které představují pro nový život zbytky hormonů z pilulek.

Pokud žena měla nitroděložní tělíska a nedošlo u ní k infekcím a případnému zajizvení nebo fyzickému poškození dělohy, tělískem podrážděná tkáň, se vyčistí při první menstruaci po jeho odstranění.

[CCL Family Foundations, Volume XVII, Number 1, July-August 1990, str. 18.]

STM umožňuje volbu

„Vážená redakce,

Byla bych ochotnější podpořit LPP, kdyby se Vaše organizace nesoustředila na symptotermální metodu ale raději šířila Billingsovu (ovulační) metodu. Vím ze zkušenosti, že mnoho lidí dává přednost jednoduchosti a představa pravidelného měření teplot a vedení záznamů často odradí.

Manžel a já používáme Billingsovu metodu a je to velmi snadné. Nicméně Vám děkuji za všechnu Vaši práci.“

D. S., Ohio.

*Poznámka pracovníků LPP: My neučíme ovulační metodu ale věříme, že znalost **VŠECH** symptomů zvětšuje Vaši svobodu. Náš přístup k této otázce je formulován v učebnici *Umění přirozeného plánování rodičovství* takto:*

Metoda přirozeného plánování rodičovství popsána v této knize je označována jako symptotermální (STM). Je to universální systém, který spojuje všechny známé příznaky plodnosti a neplodnosti ve vzájemné kontrole.

Věříme, že symptotermální metoda je lepší, než jiné metody, spoléhající jen na jeden příznak, ať již hlen, nebo teplotu. Když se naučíte jakou mají příznaky vzájemnou souvislost ve Vašem případě, můžete se pak sami rozhodnout, zda chcete pokračovat úplnou symptotermální metodou, nebo používat jen dva, nebo jen jediný příznak. Bude to informované rozhodnutí a budete kdykoliv svobodní a schopní se vrátit k STM.

Jsmo přesvědčeni, že když Vás naučíme úplnou symptotermální metodu přirozeného plánování rodičovství, dáváme Vám k dispozici nejúčinnější způsob PPR jaký je do dnešní doby znám. Učíme také ekologické kojení, další velmi účinný, i když jen dočasný způsob udržování odstupu mezi porodem a dalším těhotenstvím, který bychom však nechtěli označit jako systematický po způsobu STM.

Tato učebnice poskytuje i směrnice k použití jediného symptomu, t.j. samotný hlen (tzv. ovulační metoda) nebo samotná teplota. Děláme to proto, abychom Vám umožnili svobodné rozhodnutí mezi jednotlivými metodami PPR, ačkoliv my sami dáváme přednost vzájemné kontrole příznaků, která je podstatou symptotermální metody.

[CCL Family Foundations, Volume XVII, Number 4, January-February 1991, str.3]

ZPRÁVY LPP vydává Ústředí LPP v Československu, David a Michaela Prentisovi, Riegrova 1447/60, 272 01 Kladno, Tel/fax: 0312-86642. Cena 4Kčs + 3,50Kčs poštovné, 30Kčs za rok. Platte složenkou nebo poštovními známkami.
Kursy PPR pro manžele a snoubence - 4 setkání po 2 1/2 hodinách v měsíčních intervalech.
Kursovné = 200Kčs za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.