

Lęk przed płodnością

Włodzimierz Fijałkowski

Nie do pomyslenia jest dziś podjęcie tematu współżycia seksualnego i prokreacji bez odniesienia do antykoncepcji, czyli ubezpłodnienia. Odnosi się wrażenie, że współczesny człowiek nie potrafi żyć jako istota z natury płodna. Aby ŻYĆ, musi się UBEZPŁODNIĆ. Normalne, zgodne z wymogami ekologii, realizowanie sił człowieka będącego istotą płciową wydaje się czymś absurdalnym.

Genialny trick

W latach pięćdziesiątych naszego stulecia z ogromnym entuzjazmem przyjęto wyniki masowego stosowania przez Amerykanów antykoncepcyjnego środka hormonalnego, zwane go pigułką antykoncepcyjną. Nazwa nie była ścisła. Słowo „antykoncepcyjny” znaczy tyle co „przeciwpozęciowy”. Tymczasem pigułka od czasu jej wynalezienia poprzez wszystkie kolejne generacje posiada potrójne działanie: hamuje lub blokuje owulację zmienia właściwości śluzu szyjkowego i wprowadza zmiany w błonie śluzowej macicy utrudniające bądź uniemożliwiające zagnieżdżenie się zarodka ludzkiego w stadium blastocysty. W niektórych odmianach pigułki działanie przeciwnieżdzeniowe wysuwa się na pierwszy plan. Pigułka RU 486 wywołuje aborcję do 6 tygodnia wewnątrzmacicznego rozwoju poczętego dziecka.

Według założeń jej twórców pigułka miała uwolnić kobietę od panicz-

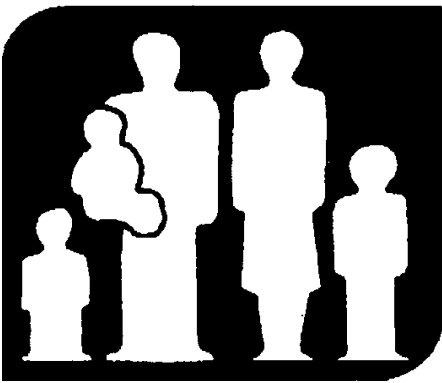
nego lęku przed „niepożądaną ciążą”. W gronie entuzjastów antykoncepcji hormonalnej znalazł się nawet prof. Gerhard Doering, ongiś pionier i propagator metody termicznej w naturalnej regulacji poczęć. Pigułkę nazwał Doering „genialnym trickiem”. Czyż nie jest „strzałem w dziesiątkę” zablokowanie owulacji, i to w dodatku za pomocą hormonów wytwarzanych w naturalnych warunkach przez organizm kobiety? Tym argumentem lubił się posługiwać współtwórca pigułki (obok Pincusa), dr John Rock, który chętnie powoływał się na swój katolicyzm w walce z opozycją. Niestety, słowo „naturalny” w odniesieniu do hormonów stosowanych w pigułce ma jedynie wartość demagogiczną. Na czym polega skojarzone działanie estrogenu i progesteronu? Na wprowadzeniu fałszywej informacji do systemu sprzężeń zwrotnych kobiecego układu hormonalnego. W następstwie dochodzi do wielu zakłóceń w normalnych funkcjach ustrojowych. Jest to poważny koszt efektu w postaci ubezpłodnienia - pozbawienia organizmu jego normalnej funkcji. Już w latach sześćdziesiątych zaczęły się ukazywać w fachowej prasie lekarskiej doniesienia o zagrażających zdrowiu a nawet życiu skutkach stosowania pigułki. W latach siedemdziesiątych ostrzeżenia wzrosły na sile, co pociągnęło za sobą masowe odchodzenie od tego sposobu ubezpłodniania się. Wtedy to przyszedł renesans unowocze-

snionej sprężynki Graefenberga oraz prezerwatywy i krążka pochwowego. Owe odwroty i nawroty utrzymują się do dziś. Przemysł farmaceutyczny usiłuje zminimalizować szkodliwe oddziaływanie swych wytworów, resztę pozostawiając kosztownej propagandzie i reklamie, które agresywnie zabiegają o nabywców, roztaczając klimat zaufania i komfortu. Kolejne generacje udoskonalonej pigułki mają być niemal całkowicie wolne od niepożądanych działań. Jednocześnie jednak pojawiają się malkontenckie stwierdzenia, że poprzednia generacja, zachwalana podobnie, nic była najlepsza.

Dokończenie na s. 4

UWAGA, UWAGA!

Liga Małżeństwo
Małżeństwo rozpoczyna
nowy cykl szkoleniowy dla
kandydatów na nauczycieli
metod naturalnego
planowania rodziny.
Zapraszamy małżeństwa,
które chciałyby dzielić się
z innymi swoją wiedzą
i świadectwem życia.
Proponujemy fachowe
szkolenie, a po jego
ukończeniu zapewniamy
komplet materiałów do
prowadzenia kursów.
Zgłoszenia prosimy wysłać
na adres podany na s. 19.



Tegoroczne statystyki demograficzne nie wyglądają obiecująco: po raz pierwszy w powojennej historii Polski mamy ujemny przyrost naturalny. W tym roku będzie nas, według szacunków GUS, 38 mln 654 tys. – rok wcześniej Polaków było o ok. 13 tys. więcej. W roku 1999 urodziło się do połowy grudnia ok. 382 tys. dzieci, zmarło natomiast 383 tys. osób. Jeszcze dziewięć lat temu przyrost naturalny (różnica między liczbą osób nowo urodzonych i zmarłych) wynosił 145 tys., a w okresie wyżu demograficznego w 1983 roku - 346 tys. W tym roku przyrost naturalny wyniesie minus 1000. Ubytek kolejnych 12 tysięcy naszych obywateli to skutek migracji zagranicznych. Zaskoczyło to demografów. W 1996 roku GUS opracował prognozę, według której 1999 rok miał być rokiem powolnego wychodzenia z demograficznego dołka. Zakładano, że urodzi się więcej dzieci niż w poprzednich latach, ponieważ będzie więcej młodych kobiet. Tymczasem w tym roku utrzymały się wszystkie negatywne tendencje demograficzne, które trapią nas od początku lat dziewięćdziesiątych. Urodziło się o 14 tys. mniej dzieci niż w roku poprzednim, mimo że kobiet w wieku najwyższej prokreacji, czyli w przedziale 20 - 29 lat jest o 16 tys. więcej. Małżeństwa rozwiązane (głównie poprzez śmierć współmałżonka) nadal przeważają liczebnie nad nowo zawieranymi związkami. Średni wiek zawarcia małżeństwa wynosi 27 lat (przypuszczalnie będzie wynosił 29 lat), a okres największej płodności u kobiet przypada na lata 25 - 29, podczas gdy jeszcze kilka lat wstecz najwięcej dzie-

Demograficzny alarm

ci rodziły kobiety w wieku 20 - 24 lata. Wszystko to sprawia, że kurczy się okres rozrodczości kobiet, co powoduje, że wiele rodzin poprzestaje na jednym, a najwyżej na dwojce dzieci i w naszym kraju coraz bardziej upowszechnia się ten model rodziny małodzietnej. Jeżeli się weźmie ponadto pod uwagę to, że sporo rodzin nie może mieć dzieci (problemy z posiadaniem potomstwa ma co szósta para), przy obecnym poziomie urodzin osiągamy zaledwie 68 proc. wskaźnika prostej zastępowalności pokoleń.

Prognozy GUS na najbliższe 25 lat też nie napawają optymizmem. Statystycy szacują, że do połowy przyszłego stulecia liczba ludzi w Polsce nie osiągnie 40 milionów. Przypuszcza się, że w ciągu najbliższych 5 lat przyrost naturalny nadal będzie nieznacznie ujemny i wyniesie ok. minus 14 tys. Na lata 2006 - 2015 przewidziany jest – o około 370 tysięcy - wzrost liczby ludności Polski. W 2018 roku wkroczymy ponownie w ujemny przyrost naturalny, tym razem na dłużej i na większą skalę. Obecnie w Polsce jest dwukrotnie więcej osób poniżej 18 lat niż w wieku poprodukcyjnym. Pod koniec ćwierćwiecza ludzi starych będzie więcej niż młodych.

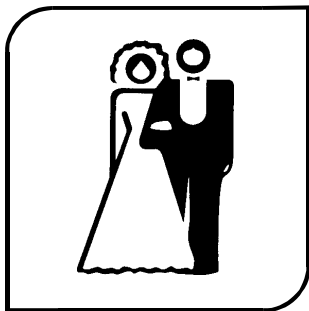
Dziennikarka „Rzeczpospolitej”, Eliza Olczyk, tak komentuje te informacje: „Zmieniamy się. Nie chcemy mieć dużo dzieci, a zdarza się, że nie chcemy mieć ich wcale. Coraz później wступujemy w związki małżeńskie i jeszcze później decydujemy się na pierwsze dziecko; często bywa ono jedyne. Coraz więcej dzieci rodzi się w związkach pozamałżeńskich. Pod względem obyczajowym w szybkim tempie upodabniamy się do krajów Europy Zachodniej i tak jak one niebawem staniemy przed problemami trapiącymi starzejące się społeczeństwa. Demografowie od połowy lat 90. starają się odpowiedzieć na pytanie, dlaczego z roku na rok mamy coraz

mniej dzieci. Odpowiedź okazała się prosta - bo nie chcemy ich mieć. Bo rodziny często muszą wybierać, czy zdecydować się na jeszcze jedno dziecko, czy utrzymać pracę, dającą utrzymanie już istniejącej rodzinie. Bo instytucje opieki nad dziećmi, nawet publiczne żłobki i przedszkola, stały się, ze względu na koszty, niedostępne dla wielu rodzin, zwłaszcza tych młodych, na dorobku. Bo pracodawcy nie chcą zatrudniać młodych kobiet, które mogą mieć dzieci, a jeżeli już to robią, to wymuszają na nich testy ciążowe i deklarację, że w razie zajścia w ciążę zwolnią się z pracy na własną prośbę.

Dokończenie na s. 18

Drodzy Czytelnicy

Bardzo Was prosimy o pomoc w dotarciu z „Fundamentami Rodziny” do Waszego Środowiska. Będziemy wdzięczni, jeśli zamawiając więcej egzemplarzy kolejnych numerów, spróbujecie zainteresować nimi Waszych bliskich, znajomych czy księży w parafii. Ci z Państwa, którzy zechcą w ten sposób pomóc nam w kolportażu „Fundamentów Rodziny”, otrzymują dodatkowo jeden egzemplarz gratis, zaś za pozostałe płać po 1 zł/egz. plus koszty przesyłki. Prosimy o składanie zamówień na formularzu ze str. 19



Najlepszy czas

Agata i Krzysztof Jankowiakowie

Gdy pytamy o to, kiedy ma mieć miejsce akt seksualny, odpowiedź brzmi: wtedy gdy pragną tego sami małżonkowie i pragną dlatego, że chcą wyrazić łączącą ich miłość.

Jednak nie jest to cała odpowiedź. Bowiem oprócz pragnień małżeństwo, aby móc przeżyć zbliżenie seksualne, musi mieć na to czas. I znów – choć wydaje się, że to stwierdzenie banalne, właśnie ono w dzisiejszej epoce jest jednym z kluczy do udanego pożycia.

Dzisiaj żyjemy wszyscy w ogromnym tempie. Staramy się załatwić jak najwięcej spraw w jak najkrótszym czasie. Wiele już napisano i wiele by jeszcze można mówić, jak negatywnie wpływa to na życie małżeńskie i rodzinne. Małżeńskie życie seksualne nie stanowi tutaj żadnego wyjątku.

Bardzo często jakość przeżycia seksualnego ustępuje miejsca ilości. Po akcie odbytym w pośpiechu, między załatwieniem jednej i drugiej sprawy pozostaje bowiem poczucie niedosytu, wrażenie powierzchowności przeżycia. Stąd rodzi się pragnienie jak najszybszego ponownego zbliżenia, które niestety przeżywane jest dokładnie tak samo i pozostawia po sobie takie same odczucia. Tymczasem każdy akt małżeński ma być świętem, chwilą wyjątkową. Przeżywany często i w pośpiechu staje się rzeczą zwyczajną, prostą czynnością relaksową, traci znaczenie czegoś szczytowego i upragnionego.

Warto przytoczyć świadectwo małżeństwa, które postanowiło sobie, że będzie współżyć tylko wówczas, gdy naprawdę ma na to czas: *Od momentu, kiedy stosujemy się do tej zasady, doświadczamy jakiejś pełni, jakiegoś ukojenia, jakiejś radości cielesnej, której nie doznawaliśmy dotąd nigdy.*

Niech jednak nikomu się nie wydaje, że mamy zamiar zachęcać małżeństwa, by swoje zbliżenia przeżywały rzadziej.

Skoro twierdziliśmy wcześniej, iż częstość współżycia jest sprawą całkowicie indywidualną i równie naturalne jest współżycie raz w miesiącu, jak i kilka razy dziennie (o ile tylko wynika z prawdziwych potrzeb małżonków), to nie możemy teraz czynić w tym zakresie jakichkolwiek sugestii.

Zresztą większość małżeństw tak naprawdę wcale nie współżyje zbyt często. Możliwość przeżywania zbliżenia wynika przede wszystkim z rytmu płodności i planów odnośnie do rodzicielstwa. Oprócz tego – właśnie przy naszym tempie życia – są różne przeszkody uniemożliwiające współżycie, jak wyjazdy, wielogodzinne przebywanie poza domem, choroby itd. I choć podkreśla się, że wynikające z metod naturalnych okresy wstrzemięźliwości wzmagają atrakcyjność aktu seksualnego i odświeżają wrażenia erotyczne, to sam fakt rzadszego współżycia niewiele co może zmienić.

Nie chodzi o to, by współżyć rzadziej lecz by współżyć w lepszym czasie. Są to dwie różne sprawy. Jeśli małżonkowie zaczną biernie czekać aż będą mieli dobry czas na intymne zbliżenie, to z całą pewnością ten czas nigdy nie nadejdzie. Zawsze będą inne ważne rzeczy do zrobienia, a akt seksualny pozostanie na ostatnim miejscu w dziennym rozkładzie zajęć. To zaś, co jest robione na końcu, bywa robione niewłaściwie.

Chodzi więc o to, by małżonkowie świadomie tworzyli swój dobry czas na intymne spotkanie. Wszyscy zgadzają się, że sfera seksualna należy do ważnych dziedzin życia małżeńskiego. Trzeba tylko wyciągnąć z tego praktyczne wnioski.

Na to, co dla nas ważne, zawsze mamy czas. Potrafimy ten czas zaplanować, odpowiednio przygotować, odsunąć na bok inne obowiązki i przedsięwzięcia. Dokładnie tak samo każde małżeństwo powinno więc traktować swoje pożycie seksualne.

Wszyscy, którzy obserwują swoją płodność, potrafią z góry w przybliżeniu określić, kiedy będą mogli współżyć. Nie powinno być więc niczym trudnym przygotowanie tego czasu. Można przecież w jakiejś mierze zaplanować zajęcia domowe i inne obowiązki – tak, by nie być wówczas zmęczonym, by nie było konieczności przesiadywania nad jakimiś pracami do późna w nocy. Można też całkiem świadomie odłożyć na później inne sprawy, wcześniej zakończyć codzienne zajęcia.

To byłoby minimalne przygotowanie czasu na zjednoczenie małżeńskie. Minimalne, za to możliwe zawsze i w każdym małżeństwie. Jednak wiele par może ten czas przygotować jeszcze lepiej – na przykład gdzieś wyjechać, zapewnić sobie kilka dni wypoczynku, a może tylko wybrać się razem do kina, oderwać się jakoś od codzienności. Tu inwencja małżonków może właściwie nie mieć granic. Oczywiście, nie wszyscy mogą sobie pozwolić na jakieś większe przedsięwzięcia. Obowiązki zawodowe i rodzinne mało komu pozwolą w każdym miesiącu urządzić sobie wypad we dwoje. Konieczność opieki nad małymi dziećmi może niekiedy uniemożliwić nawet wspólne wyjście do kina czy kawiarni. Jednak w sytuacji takiego dużego obciążenia obowiązkami tym bardziej warto przynajmniej raz na jakiś czas stanąć na głowie, aby stworzyć sobie jakieś ekstra warunki. Wtedy też szczególnie ważne jest, by zawsze co najmniej w minimalny sposób przygotować czas współżycia.

Czy takie przygotowania nie zabijają spontaniczności? Być może, co komu jednak po spontaniczności, jeśli życie seksualne mieliby prowadzić ludzie zmęczeni psychicznie i fizycznie, wykończeni codziennymi obowiązkami? Jeżeli aktywni życiowo małżonkowie pozostawią swoje pożycie samej tylko spontaniczności, bardzo prędko okaże się, że do zbliżeń dochodzi nieczęsto, a jeśli już mają miejsce, to najczęściej są one przeżyciami powierzchownymi, szybkimi, nie dającymi pełnej satysfakcji. Naprawdę, warto zrezygnować ze spontaniczności, by doświadczyć całej pełni przeżyć. (cdn.) □

(„Wieczernik Domowy”, XII 1999)



Włodzimierz Fijałkowski

Lęk przed płodnością

Dokończenie ze s. 1

Zresztą nawet współcześnie reklamowana pigułka o nazwie *Femoden* z zachęcającym zaproszeniem: *Co jest dobre dla Basi jest dobre dla Asi i Kasi*, nie pozwala uwolnić się od rozterki. Dysonans wprowadza następująca informacja zawarta w ulotce obok fotografii Basi: *Prawie połowa kobiet rezygnuje w ciągu pierwszego roku z antykoncepcji hormonalnej, głównie z powodu problemów związanych z kontrolą cyklu*. Na 4 stronie ulotki odnotowano drobnym drukiem przeciwwskazania oraz działania uboczne, ponadto ostrzeżenia i niebezpieczeństwa interakcji z innymi lekami.

Ów zwrot: „z innymi lekami” sugeruje, że pigułka jest lekiem. Sformułowanie to nie może nie budzić merytorycznych zastrzeżeń. Nazwa „lęk” powinna chyba być zastrzeżona dla tych środków farmakologicznych, które służą zwalczaniu jakiejś choroby lub profilaktyce przed jej wystąpieniem. Pigułkę w założeniu stosuje się u osoby zdrowej w celu spowodowania zaburzeń w jej organizmie. Nie jest to oczywiście cel sam w sobie, ale konieczny warunek pozbawienia jej normalnej funkcji, jaką jest płodność. Uszkodzenie funkcji układu hormonalnego jest działaniem podstawowym, zaś ubezpłodnienie - działaniem ubocznym. To, co w ulotce określa się jako działanie uboczne, w rzeczywistości dotyczy powikłań po zastosowaniu danego środka. Niewątpliwie tych powikłań jest coraz mniej. Jak podano w piśmie *Lancet* w 1995 roku nastąpiło zmniejszenie się częstości zakrzepowego zapalenia żył tak, iż

obecnie tylko (!) 6 razy częściej występuje u kobiet stosujących pigułkę w porównaniu z populacją kobiet nie stosujących tego środka. Nie sądzę, aby ta pokrzepiająca informacja niosła ze sobą komfort psychiczny.

Badania statystyczne epidemiologów onkologicznych z Harvardu (*Br. J. Cancer* 12, 1990), wskazują, iż skutki biologiczne propagowanej antykoncepcji hormonalnej mają nie tylko dorażny charakter. Wyniki tych badań wskazują, że zwiększone ryzyko zachorowania na raka piersi w grupie wieku 40-45 lat mają kobiety, które stosowały antykoncepcję hormonalną przez 3-4 lata przed 30 rokiem życia. Podobne wnioski zawiera publikacja współpracowników Światowej Organizacji Zdrowia (*Br. J. Cancer* 65, 1992), w której omówiono związek między czasem używania środków hormonalnych a zapadaniem na raka piersi. W ostatnich latach poszerza się zakres badań dotyczących odległych następstw antykoncepcji hormonalnej. Z nowszych badań (prof. Warenik - Poznań) wynika, że antykoncepcja hormonalna nie tylko nie zapobiega, ale stanowi czynnik ryzyka dla osteoporozy.

Rozczulająca dbałość o wygodę

Kolorowe ulotki pokaźnych rozmiarów, wykonane z wysokogatunkowego tworzywa, przypominają plakaty zdobiące miasta i wsie, poświęcone apoteozie palenia papiero-

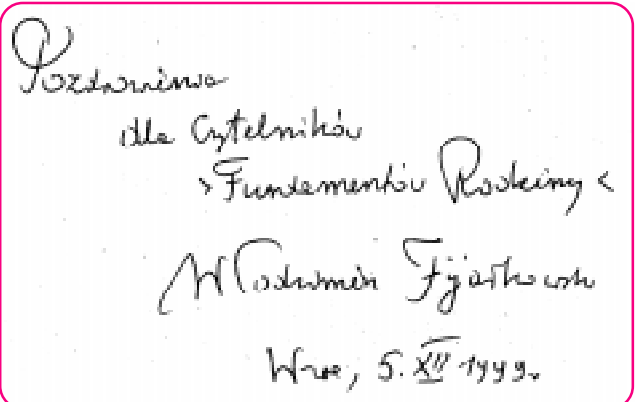
sów. Dobrego nastroju nie jest w stanie popsuć napis informujący o tym, że pan minister zdrowia wie o szkodliwości i ostrzega.

Mam przed sobą ulotkę firmy *Schering* zalecającą preparat antykoncepcyjny *Triquilar*. Na kolejnych stronach odpowiedniemu obrazkowi towarzyszy napis:

- str. 1: *Dzięki temu, że jest oryginalny, możemy przechowywać go w temperaturze powyżej 25°C (na plaży),*
- str. 2: *Dzięki temu, że jest oryginalny, możemy przechowywać go w temperaturze poniżej 15°C (w igloo),*
- str. 3: *Dzięki temu, że jest oryginalny, możemy przechowywać go również w miejscach wilgotnych (podczas ulewy),*
- str. 4: *Dzięki temu, że zawiera opakowanie kalendarzowe, sam wpada do ręki (kółko z zaznaczonymi dniami tygodnia).*

Uzbrowiwszy się jednak w silniejsze okulary można u dołu każdej strony znaleźć kilka interesujących i ważnych informacji, jak np.:

Wskazania do natychmiastowego odstawienia preparatu: wystąpienie po raz pierwszy bólów migrenowych lub częstsze bóle głowy, nagle zaburzenia zmysłów (np. zaburzenia wzroku i słuchu), pierwsze oznaki zapalenia zakrzepowego lub procesu zakrzepowo - zatorowego (np. bóle lub obrzęki kończyn, klujące bóle przy oddychaniu lub kaszel z nie wyjaśnionej przyczyny), bolesność i uczucie ucisku w klatce piersiowej, planowane operacje, unieruchomienie po wypadku. Wtedy może zaistnieć zwiększone ryzyko zakrzepowe. ↗





W numerze 2/99 zamieściliśmy listy małżeństwa, które postanowiło zrezygnować z antykoncepcji. Teraz przedstawiamy dalszy ciąg tej korespondencji, a naszych Czytelników zachęcamy, by napisali do nas o swoim wyborze metod naturalnego planowania rodziny

Właśnie mija kolejny miesiąc, od kiedy podjęliśmy decyzję o stosowaniu metody objawowo – termicznej. Nasze niedłgie doświadczenia zdążyły ostatecznie obalić wszelkie stereotypy i uprzedzenia, z jakimi można się spotkać w odniesieniu do metod NPR. Po pierwsze, metoda nie zawiodła. Po drugie, opanowanie reguł i stosowanie ich w praktyce nie stanowiło dla nas żadnego problemu. Trochę lekcji, uważna lektura książek i konsekwencja – to wszystko, co musieliśmy zrobić, aby stosować tę metodę. Po trzecie, nie zauważamy, aby stosowanie metody

KONIEC Z ANTYKONCEPCJĄ!

przez dłuższy czas (no, może jeszcze nie można powiedzieć, że dłuższy, ale ponad pół roku to też nie byle co) było kłopotliwe, albo żeby czynności z nią związane były możliwe do wykonania tylko przez szczególnie predestynowane do tego jednostki. Ponad pół roku to dość czasu, aby wypracować sobie “własną” metodę. Chodzi mi o to, że książki czy kursy dają nam ogólny przepis i reguły stosowane w interpretacji, natomiast każde małżeństwo, po okresie nauki metody, wpisuje ją niejako w cykle żony i dlatego może mieć swoją własną odmianę NPR. Oczywiście, reguły interpretacji są nienaruszalne, ale wiele innych rzeczy można wygodnie dostosować do siebie. A ponieważ NPR pozwala nam wziąć pełną odpowiedzialność za to, co robimy, więc również pozwala nam decydować, jak będziemy postępować w ramach metody. To proste – jest odpowiedzialność, więc są też prawa i to dodaje wiele uroku tej metodzie. Ja poświęciłam trochę więcej czasu, niż jest to zalecane, aby dokładnie nauczyć się swoich objawów płodności, zwłaszcza w odniesieniu do 1. fazy. Z trzeciej krzystalizaliśmy od początku bez ograni-

czeń. Każdego miesiąca, analizując kartę wstecz, wyciągałam wnioski co do tego, kiedy powinnam przyjąć początek fazy płodnej. Oczywiście, teraz też kontynuuję te “analizy”, ale coraz odważniej korzystamy z 1 fazy, a dłuższy czas obserwacji dał mi więcej pewności, zwłaszcza że nigdy nie zakładałam, że następny cykl będzie podobny do poprzedniego. Czas włożony w porządne opanowanie własnych objawów płodności, nawet jeśli początkowo może okazać się zbyt długi, zwraca się stokrotnie w spokoju i większej ilości czasu “dla nas”. Mierzenie temperatury też nie jest takim koszmarem, jak to się na ogół przedstawia. Zaczynamy mierzyć ok. 10 dnia cyklu i mierzymy do 4 – 5 temperatury wyższej, jeżeli pozostałe objawy występują równolegle. W sumie nie więcej niż 12 pomiarów.

Zupełnie odrębna sprawa to moje samopoczucie od czasu wdrożenia metody. Czuję się świetnie, bo przestałam traktować mój organizm jak wroga, którego muszę obezwładniać podstępными metodami, ale który i tak ciągle na mnie czyha, ale jak przyjaciela, który pracuje dla mnie. (♣s.6)

↳ Inne powody odstawienia leku (od siebie dodaję znak zapytania przy słowie „lek”): wystąpienie żółtaczki, zapalenie wątroby lub świądu całego ciała, zwiększenie liczby napadów padaczkowych, ostry wzrost ciśnienia tętniczego, ciąża.

Tak, tak, to nie pomyłka. Gdy „lek” zawiedzie, może dojść do poczęcia dziecka. Wiec jednak nie 100% „zabezpieczenia”. Wypada też wyjaśnić przyczyni włączenia do spisu zagrożeń planowanej operacji oraz unieruchomienia. Wyjaśnienie jest jedno-

znaczne: antykoncepcja hormonalna uszkadza układ odpornościowy

Perfekcjonizm nie z tej ziemi

Wróćmy na chwilę do przyciągającej reklamy pigułki Femoden. Na pierwszej stronie ulotki najhardziej godne uwagi wydaje mi się jedno zdanie, zamieszczone tuż obok piknie zarysowanego czoła uroczej Basi: *Faktyczna skuteczność danej metody (antykoncepcyjnej) jest zawsze niższa ze względu na udział w niej człowie-*

ka. Wzruszające stwierdzenie. Gdyby tak udało się uwolnić go całkowicie od najmniejszego nawet wysiłku? Najwyższym osiągnięciem byłby ten rodzaj wolności, która umożliwiałaby człowiekowi niczym nieograniczone UŻYWANIE. Czego? Wszystkiego, a przede wszystkim... drugiego człowieka. □

(Fragment najnowszej książki Włodzimierza Fijałkowskiego: “Rodzicielstwo w zgodzie z naturą”, Fundacja “Głos dla Życia”, 1999 (adres wydawnictwa na s. 15. Dziękujemy autorowi za zgodę na przedruk)

KONIEC Z ANTYKONCEPCJĄ!

Dokończenie ze s. 5

Ta zmiana nastawienia nie jest taka oczywista – wcześniej nie miałam pojęcia, jak w rzeczywistości traktuję samą siebie. Teraz mam na bieżąco informacje, co się we mnie dzieje i mogę to wykorzystywać, żeby zająć w ciąży, albo żeby jej uniknąć. Mój organizm odwdzięcza mi się lepszym funkcjonowaniem, więc współpraca układa nam się znakomicie.

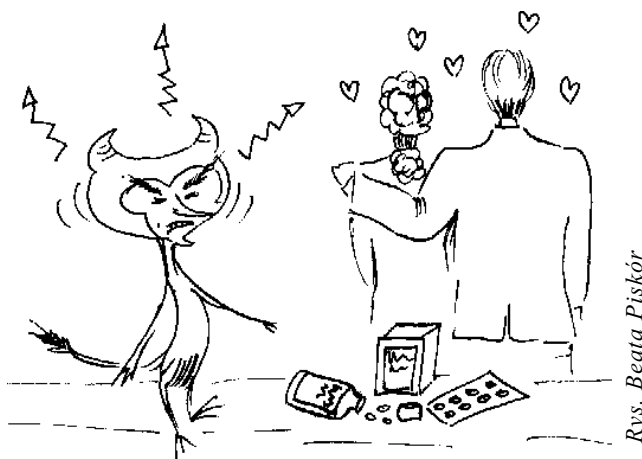
Ciekawe jest, jak bardzo nasze czasy pozbawiły nas ufności we własne ciała. Wydaje nam się, że organizmu nie da się okiełznać, że nigdy nie wiadomo, co zrobi, że człowiek nie jest w stanie ani zapanować nad sobą ani nawet rozpoznać, co się z nim dzieje. A wystarczy tylko słuchać. Sama jeszcze niedawno byłam przekonana, że kobieta nie jest w stanie w sposób miarodajny obserwować objawów płodności – tak to się na ogół przedstawia: metody naturalne byłyby idealne, ale niestety, niemożliwa jest niezawodna obserwacja, bo: (tu następuje litania) przesunięcia cyklu, stres, dwukrotna owulacja, nagła owulacja, leki, stany zapalne... Teraz, kiedy sama przekonałam się, że wystarczy uważnie obserwować i kiedy uwierzyłam, że to jest możliwe, śmieję się sama z siebie, że tak dałam się omotać tego rodzaju opiniom. Pocieszam się, że nie tylko ja, a przecież większość kobiet nadal tkwi w nieświadomości.

Teraz coś o moim ulubionym temacie, czyli tabletkach hormonalnych. Od kiedy rozstałam się z nimi na dobre, jestem nie tylko szczęśliwsza, ale też mogę bardziej obiektywnie przyglądać się temu, co wyczyniają ich producenci, byle tylko pozyskać więcej klientek. Parę dni temu rozmawiałam z moją daleką kuzynką na ten temat. Okazuje się, że ona i kilka kobiet z jej

rodziny również mają przykre doświadczenia z ich stosowaniem. Tutaj oczywiście można powiedzieć, że z pewnością miałyśmy źle dobraną pigułkę. Dobrze sobie. Ja “wypróbowałam” dwa rodzaje, każda z tamtych kobiet podobno też. Czyżby było tylu niedouczonek ginekologów? A może pigułka nie jest tak bezpiecznym środkiem, na jaki się ją kreuje. Kolejna sprawa to ciąża w trakcie stosowania pigułki. Moja kuzynka twierdzi, że zna dwie kobiety, które zaszły w ciążę, biorąc pigułkę. Każda z nich upiera się, że nie pominęła żadnej tabletki. W takim razie “absolutną skuteczność” tych leków też można włożyć między bajki. Nawet jeśli te kobiety popełniły błąd w stosowaniu, to przecież pigułki są reklamowane jako środek niezawodny i prosty w stosowaniu. Widocznie nie tak prosty, skoro są przypadki, że kobieta nie umie nawet

powiedzieć, kiedy zrobiła błąd. U nas pigułki nie są tak popularne, jak np. w Stanach. Dlatego prawdopodobnie rzadziej słyszymy o przypadkach ciąży w czasie ich stosowania. Ale czytając różne obcojęzyczne grupy dyskusyjne na temat antykoncepcji stale widzę listy od kobiet, które są w ciąży, mimo stosowania tabletek. To samo dotyczy innych środków, np. spirali, a nawet podwiązania jajowodów (brrr). Wniosek z tego prosty: niezależnie od tego, jak ciężkie armaty wytoczymy przeciwko własnemu organizmowi, one i tak zrobią wszystko, żeby funkcjonować normalnie. A można tak łatwo żyć w harmonii ze sobą, z naturą i nie okaleczając się, świadomie planować rozmiary własnej rodziny. □

Aleksandra

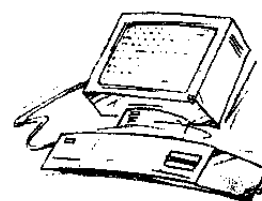


Rys. Beata Piskór

INTERNET

Co nowego?

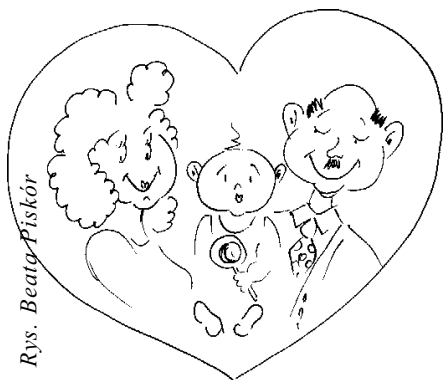
www.mateusz.pl/goscie/ligamm/



Na stronach internetowych Ligi Małżeństwo Małżeństwu wciąż coś się dzieje. Cieszymy się z dużego zainteresowania internautów - o czym świadczy zarówno ilość odwiedzających (właśnie uruchomiliśmy statystykę odwiedzin) jak i liczba zamówień materiałów oraz nadchodzące listy i prośby o poradę. Ukończyliśmy już reorganizację serwisu, a niedawno uzupełniliśmy brakujące audycje radiowego kursu naturalnego planowania rodziny, który w połączeniu z tek-

stami lekcji kursu domowego okazuje się pomocny wielu małżeństwom – także z zagranicy. Dodaliśmy też wyszukiwarkę ułatwiającą odnalezienie konkretnych treści, ponieważ tekstów jest coraz więcej. Cały czas wzbogacamy internetową czytelnię.

Na początku grudnia prezentowaliśmy nasze doświadczenia w wykorzystaniu Internetu dla promocji NPR na odbywającej się w Warszawie konferencji „Płodność - Odpowiedzialne Rodzicielstwo - Zdrowie Rodziny”. □



NAUCZYLIŚMY SIĘ ROZMAWIAĆ...

ZAPROSZENIE NA SPOTKANIA MAŁŻEŃSKIE

Przeżywaliśmy ostatnio dość trudny okres w naszym małżeństwie. Dlatego zdecydowaliśmy się przyjechać do Lasek. Ten weekend był dla nas dość trudny, ale bardzo owocny. Udało nam się rozwiązać parę problemów, które do tej pory wydawały nam się nierozwiązywalne. Po prostu nauczyliśmy się ze sobą rozmawiać... – powiedziało nam małżeństwo z piętnastoletnim stażem dwa miesiące po uczestniczeniu w weekendzie rekolekcyjnym "Spotkania Małżeńskie". A młodzi ludzie, niespełna dwa lata po ślubie, powiedzieli: Jeszcze przed ślubem zastanawialiśmy się co robić, żeby małżeństwo z kilkunastoletnim czy nawet kilkudziesięcioletnim stażem zachowało świeżość wzajemnych uczuć i autentyczną postawę miłości. Tu, zobaczyliśmy starsze małżeństwa, które tę świeżość mają nadal, a ich wypowiedzi napełniły nas optymizmem i nadzieją, że jedność i trwałość małżeństwa jest naprawdę możliwa. Pierwsza z przytoczonych wypowiedzi świadczy, że owoce tych rekolekcji mogą być trwałe. Druga, że warto pielęgnować własne małżeństwo już na początku drogi, by miłość mogła rozwijać się pomimo różnych trudności zewnętrznych i wewnętrznych, na jakie każde małżeństwo napotyka.

"Spotkania Małżeńskie" to rekolekcje, których celem jest odnowienie, pogłębienie, a w wielu przypadkach odbudowanie więzi małżeńskiej. Punktem oparcia jest treść sakramentu małżeństwa. Rekolekcje te rozpoczynają się w piątki o godz. 17,30, a kończą w niedzielę ok. godz. 15,00. Odbywają się w domach rekolekcyjnych na terenie całego kraju. Prowa-

dzą odpowiednio do tego przygotowane małżeństwa i kapłan. Rekolekcje te okazały się owocne także dla wielu małżeństw przeżywających poważne trudności z wzajemną więzią, co jest jednak uwarunkowane dalszą wspólną pracą męża i żony nad treścią przeżytych rekolekcji.

Terminy najbliższych spotkań

– Bielsko-Biała, 26-28.05 - Krystyna i Krzysztof Jonkiszowie, tel. (0-33)818-65-33
 – Gdynia, 24-26.03 – Maria i Janusz Długońscy, tel. (0-58)629-41-14
 – Jaworzno, 31.03-02.04 – Małgorzata i Andrzej Kędziorscy, tel. (0-32)615-52-91
 – Jelenia Góra, 07-09.04 - Teresa i Adam Smolińscy, tel. (0-75)754-15-16
 – Kalisz, 09-11.06 – Zenia i Piotr Szymańscy, tel. (0-62)764-50-97
 – Kielce, 03-05.03 – Izabela i Zbigniew Złonkiewiczowie, tel. (0-41)368-87-90
 – Kraków, 24-26.03 i 02-04.06 – Jolanta i Tomasz Basistowie, tel. (0-12)412-09-08
 – Łódź, 17-19.03 – Maria i Marek Stradelowie, tel. (0-42)645-04-54
 – Opole, 10-12.03 – Teresa i Tomasz Juroswie, tel.(0-77)465-13-69
 – Poznań, 26-28.05 – Violetta i Marek Barszczewscy, tel. (0-61)87-60-469
 – Przemyśl, 10-12.03 – Jadwiga i Wiesław Solarzowie, tel.(0-16)670-12-22
 – Szczecin, 28-30.04 – Jolanta i Andrzej Litwińscy, tel.(0-91)439-38-19
 – Tarnobrzeg, 10-12.03 – Irena i Jan Pieńczakowie, tel. (0-15)822-62-09
 – Toruń, 07-09.04 – Mirosława i Jacek Piszczkowie, tel. (0-58)652-92-29

– Warszawa, 10-12.03, 31.03-02.04 i 02-04.06 – Bożena i Piotr Stańczyk, tel. (0-22)643-96-70
 – Wrocław, 09-11.06 - Kaja i Zbigniew Kordylewscy, tel. (0-71)347-75-77
 – Zielona Góra, 31.03-02.04 – Mariola i Piotr Narowscy, (0-68)326-88-01
 – Informacje o Spotkaniach Małżeńskich w Białymstoku, tel. (0-85)651-08-86

A ponadto rekolekcje dla małżeństw cywilnych w powtórnych związkach po rozwodzie: w Opolu 17-19.03, zgłoszenia: Teresa i Tomasz Juroswie, tel. (0-77) 465-13-69 oraz w Warszawie 24-26.03, zgłoszenia: Irmina i Krzysztof Antoszkiewiczowie, tel. (0-22) 815-30-97

W sytuacjach szczególnych można zwracać się do krajowych moderatorów: Ireny i Jerzego Grzybowskich, skr. poczt. 34, 02-792 Warszawa 78, tel. (0-22)649-66-14 e-mail:spotkmal@qdnet.pl.□

Jerzy Grzybowski

Wydawnictwo
 „Albatros Dwa”
 przedstawia
 KS. MIECZYŚLAWA
 MALIŃSKIEGO

– t. I: „Karol Wojtyła – dorastanie do papieża” (360 s., cena 42 zł)

– t. II: „Jan Paweł II – niezwykle pontyfikat” (360 s., cena 42 zł)

– t. III: „Pielgrzymki do Polski”

Zamówienia i informacje:

Miesięcznik „Ziemia Bocheńska”,
 32-700 Bochnia, Proszówki 361,
 tel ((0-14) 611 00 91

*Dziękujemy redakcji
 „Ziemi Bocheńskiej” za pomoc
 w przygotowaniu do druku
 „Fundamentów Rodziny”*

Tajemnice kalendarza

Na przełomie tysiącleci dobrze jest przypomnieć niektóre fakty związane z obecnie używanym w naszym kręgu kulturowym sposobem odmierzenia czasu. Ważne to aby uniknąć pokusy magicznego traktowania liczb, kreowania sensacji, mających przyprawić o dreszczyk emocji. Z chrześcijańskiego punktu widzenia warto zobaczyć Jezusa Chrystusa jako Pana czasu i historii, przez którego wszystko się stało. (Por. J, 1,3).

Kalendarz juliański

Podobnie jak wiele instytucji publicznych, także nasz kalendarz zawdzięczamy starożytnym. Trudno powiedzieć od kiedy wiadomo, że rok słoneczny trwa nieco więcej niż 365 dni. W Rzymie, licząc lata od założenia miasta – ab urbe condita (a.u.c.), bardzo długo przyjmowano długość trwania roku właśnie na 365 dni. W rzeczywistości czas pełnego obiegu ziemi dookoła słońca (rok słoneczny), wynosi jak wynika z obliczeń astronomów, około 365 dni, 5 godzin i 48 minut i 46 sekund – czyli prawie sześć godzin więcej. Fakt, iż długo nie wiadano o tych sześciu godzinach i nie uwzględniano ich istnienia w mierzeniu kolejnych lat, stosunkowo szybko doprowadził do bałaganu w kalendarzu: poszczególne miesiące zaczynały zmieniać swoje normalne odniesienie wobec takich zjawisk jak np. zmieniające się pory roku. Ponieważ co cztery lata brakowało jednego dnia, styczeń przesuwał się coraz bardziej w kierunku jesieni, w kwietniu natomiast trwała jeszcze na dobre zima...

W roku 48 p.Ch. Juliusz Cezar po konsultacji z aleksandryjskim astronomem Sosigenesem postanowił dokonać reformy kalendarza. Aby go “naprawić”, ustalono, że rok 46 p.Ch., czyli r. 709 a.u.c. będzie trwał aż 445 dni. Postanowiono także, że każdy normalny rok trwa 365 dni a co cztery lata należy dodać jeden dzień. Podział roku na dwanaście miesięcy i 365 dni z jednym dodatkowym dniem co cztery lata jest identyczny z kalendarzem aleksandryjskiego astronoma Aristrachusa (Aristarcha) opracowanego około 239 r. p.Ch. Prawdopodobnie jednak już babilończycy mierzyli czas w podobny sposób.

Reforma Juliusza mimo pewnych trudności (przez pewien czas na początku dodawano dni przestępne nie co cztery, lecz co trzy lata) przyjęła się za jego następcy Cezara Augusta. Na cześć tych dwu cesarzy miesiące lipiec i sierpień w języku łacińskim, a w następstwie tego w wielu językach europejskich, z angielskim, niemieckim i włoskim na czele, noszą ich imiona. Wtedy też postanowiono, że zarówno lipiec (Julius) jak i sierpień (Augustus) mają mieć po 31 dni, aby nie pokrzywdzić cesarza Augusta tym, że “jego” miesiąc miałby mieć trwać 30 dni. W konsekwencji obcięto do 28 a w latach przestępnych do 29 liczbę dni lutego.

Gregoriańska reforma kalendarza

Wprowadzając reformę kalendarza w roku 46 p.Ch. nie wiadano, że do 365 dni i sześciu godzin roku słonecznego brakuje około 11 minut i 14 sekund. Z biegiem setek lat ta różnica rosła do całych dni. Problem mierzenia czasu był bardzo ważny dla chrześcijaństwa, które u swoich początków stanęło przed zadaniem uzgodnienia

żydowskiego kalendarza księżycowego z kalendarzem słonecznym obowiązującym w cesarstwie rzymskim. Szczególnie ważne było to przy ustaleniu daty obchodzenia świąt wielkanocnych. Żydowska pascha jest obchodzona przez żydów 21, lub 22 miesiąca Nisan. Na soborze w Nicei (325 r.) poczyniono odpowiednie ustalenia i wszystko funkcjonowało bardzo długo prawidłowo. Z biegiem lat jednak owe jedenaście minut z sekundami urastało do godzin i dni. W trzynastym wieku różnica ta wynosiła już siedem, w wieku XVI dziesięć dni. Wiosenne zrównanie dnia z nocą, ważne dla ustalenia daty świąt wielkanocnych przy padało coraz później.

Konieczność reformy kalendarza była rozważana na kolejnych soborach w Konstancji, Bazylei, Lateranie i wreszcie na ostatniej sesji soboru trydenckiego w 1563 r. Konsultacje na temat jak dokonać odpowiednich zmian poczynił już papież Paweł III. Powszechnie uważa się, że dużą rolę w przygotowaniu tej reformy odegrali jezuita Krzysztof Clavius (1537–1612) oraz astronom i lekarz Luigi Lilio (+1576). Dzieła reformy dokonał jednak dopiero papież Grzegorz XIII w 1582 r.

Rozważane były m.in. dwa pytania: co zrobić z błędem dziesięciu dni różnicy obowiązującego kalendarza i cyklu słonecznego oraz w jaki sposób można zapobiec na przyszłość powstawaniu podobnych błędów? Na te pytania odpowiedział papież w encyklice “Inter gravissimas” ogłoszonej 24 lutego 1582 r. Pierwsza kwestię rozwiązano postanawiając, że po czwartku 4 października 1582 r. następuje piątek, ale już 15 października rzeczony rok. Rozwiązanie drugiego problemu polega na pominięciu niektórych lat przestępnych. Obliczono, że rezygnując z dodawania dnia przestępnego w latach, których cyfra podzielna jest przez 4 oraz przez 100 a nie jest podzielna przez 400 zachowana będzie stabilność kalendarza. Innymi słowami: rok przestępny przypada w wypadku lat setnych tylko co 400 lat: Przystępny

był rok 1600, w następnych lata setnych: 1700, 1800, 1900 opuszczano dzień przestępny. W roku 2000 (podzielny przez 400) znowu będziemy mieli 29 lutego.

Papież Grzegorz XIII w swojej bulli podał także zasady określania daty paschy (świąt wielkanocnych), oraz przyjął, że początkiem roku cywilnego (zmiany daty) jest pierwszy stycznia.

Przyjęcie reformy kalendarza gregoriańskiego

Równocześnie z promulgacją encykliki "Inter gravissimas" reformę kalendarza przeprowadzono w krajach katolickich: Italii, Hiszpanii, Portugalii i w Polsce. Nieco później zrobiono to we Francji i Luksemburgu. W następnym roku w katolickich regionach Niemiec, Belgii, Holandii i Szwajcarii. W 1587 r. na Węgrzech. W latach 1699–1701 w pozostałych regionach Niemiec, Danii, Holandii i Szwajcarii. Wielka Brytania zreformowała swój kalendarz dopiero w 1752 r., Szwecja w 1753 r., Japonia w 1873, Egipt w 1785 r. Turcja w 1927 r. Jednym z wyników rewolucji bolszewickiej było wprowadzenie gregoriańskiej reformy kalendarza. Zadekretowano, że po 31 stycznia 1918 r. następuje 14 lutego tegoż roku. Niestety w kościele prawosławnym obowiązuje nadal kalendarz juliański, co sprawia, że te same święta obchodzone są o dwa tygodnie później, aczkolwiek Kościoły Wschodnie na swój użytek wprowadziły swoje zasady opuszczenia i uwzględniania dni przestępnych: ma to być czynione w tych latach setnych, które podzielone przez dziewięć pozostawiają liczbę dwa, lub 4. Jak wynika z obliczeń rok dwutysięczny będzie także dla nich przestępny ($2000 : 9 = 222, 2(2)$), następnie 366 dni będzie w 2200 i 2900 roku (wg kalendarza gregoriańskiego 2400 i 2800 r.). W praktyce prawosławny Kościół w Rosji posługuje się nadal kalendarzem juliańskim, tzn. Boże Narodzenie obchodzą 25 grudnia, lecz dwa tygodnie od nas później.

Kiedy początek roku?

W zależności od potrzeby mówimy o roku administracyjnym (cywilnym), o roku rozrachunkowym, kiedy należy zakończyć bilansowanie zysków i strat. Poszczególne Kościoły i religie świętują początek roku w charakterystycznym dla siebie czasie: katolicy rozpoczynają rok kościelny w pierwszą niedzielę adwentu, prawosławni pierwszego października wg kalendarza juliańskiego, żydzi obchodzą Rosh Hashana na przełomie września i października, dla wyznawców islamu początkiem ich ery jest dzień Hidiry – ucieczki Mahometa z Mekki do Medyny – 16 lipca 622 r.

Pierwszy stycznia jest świętowany w Kościele katolickim jako uroczystość Bożej Rodzicielki. Fakt, iż to właśnie ten dzień jest pierwszym dniem nowego roku ma jednak niechrześcijańską tradycję. Dzień ten stał się w państwie rzymskim początkiem nowego roku cywilnego, dniem zmiany daty, od roku 153 p.Ch. Od tego właśnie roku konsulowie rozpoczęli przejmować swój urząd pierwszego stycznia. Ta data została też przyjęta przez kalendarze juliański i gregoriański, mimo różnych kontrowersji, jako pierwszy dzień roku cywilnego. Co ciekawe, w Wielkiej Brytanii i koloniach brytyjskich długo utrzymywał się zwyczaj, że nowy rok rozpoczął się 25 marca, w święto Niepokalanego Poczęcia.

2000 lat od urodzenia Chrystusa?

Z punktu widzenia matematyki sprawa jest prosta: ostatni rok stulecia należy jeszcze do kończącej się setki. Nowy wiek i nowe tysiąclecie, rozpoczyna się, idąc tym tokiem myślenia w roku 2001 a ściślej mówiąc pierwszego stycznia 2001 r. Trzeba jednak zwrócić uwagę na fakt, iż rok urodzenia naszego Zbawiciela nie jest bynajmniej pewną datą. Obliczył ją dopiero w 525 r. rzymski mnich Dionizy Exiguus analizując terminy obchodzenia paschy. Dzisiaj historycy są przekonani, że Jezus urodził się kilka lat przed datą obliczoną przez



Rys. Beata Piskór

Dionizego. Wydaje się bowiem, biorąc pod uwagę dosyć dokładne osadzenie biblijnych realiów przez św. Łukasza, że Jezus nie mógł się urodzić przed rokiem 6 p.n.e., kiedy to cesarz August zarządził spis ludności a rokiem 4 n.e., kiedy umarł Herod. Obchodzimy więc jubileusz dwutysiąclecia od narodzenia Chrystusa w zasadzie już po upływie tych dwu tysięcy lat.

Co przyniesie nam jubileuszowy, dwutysięczny rok? Jako chrześcijanie oczekujemy szczególnej obfitości Bożego błogosławieństwa w ciągu jego trwania. Patrzymy w nadchodzące dni z nadzieją, że Chrystus zostanie przez wielu rozpoznany jak Pan czasu i historii. Ufamy, że każdy z nas może znaleźć swoje miejsce w tym świecie tak wspaniale zaprojektowanym przez Boga.

Zadumajmy się nad tą precyzją i wspaniałością: od setek tysięcy lat ziemia obiegając dookoła słońce, przemierzając miliardy kilometrów, trafia z dokładnością do ułamków sekund na przewidziane miejsce, by mogło na niej rozwijać się życie, by mogło się nam wydawać, że to my jesteśmy władcami naszego czasu. □

Ks. dr Janusz Kaleta jest Administratorem Apostolskim dla Zachodniego Kazachstanu. W „Fundamentach Rodziny” publikował artykuły dotyczące bioetyki.

PUSTE RAMIONA,

Wczesnym rankiem 4 grudnia 1992 roku rozpoczął się poród mojego czwartego dziecka. Byłam w domu, otoczona przez najbliższych; z radością oczekiwaliśmy na moment powitania nowego członka rodziny. Poród nie trwał długo i wkrótce urodził się Michael. I wtedy nasz świat zatrzęsł się w posadach: Michael urodził się z trisomią. Żył 32 godziny, większość z nich spędził w moich ramionach na oddziale intensywnej opieki neonatologicznej. Gdy umarł, wróciliśmy do domu z pustymi, pękniętymi sercami, odrętwiali z bólu i smutku. Nasze życie legło w gruzach. Od tego czasu zdołaliśmy je odbudować, ale bliźny pozostały już na zawsze.

Większość z nas prędeż czy później stanie przed faktem utraty kogoś bliskiego. Związane są z tym wydarzeniem bardzo silne i bardzo bolesne emocje, którym trudno stawić czoła. Nie wiadomo, co zrobić, jak sobie z tym poradzić. Chciałabym podzielić się niektórymi pomysłami z mojego własnego doświadczenia i z rozmów z innymi osobami, które utraciły dziecko.

Smutek, jak inne życiowe doświadczenia, wyraża się w różnych osób w różny sposób i nie można mówić o regułach, ustalonych procesach, które mogą pomóc uchronić się przed niesionymi przezeń spustoszeniami. Jest to długi, nieprzewidywalny proces. Kobiety przeżywające tę tragedię często otrzymują sprzeczne rady od przyjaciół i rodziny. Tak jak nie ma jednego ustalonego wzorca bycia matką, tak też nie ma jednej właściwej drogi przeżywania smutku, niezależnie od tego, czy śmierć dziecka była niespodziewana, w wyniku wypadku, poronienia, zespołu nagłej śmierci, urodzenia martwego dziecka, sytuacji takich jak u Michaela, czy też gdy śmierć nastąpiła po długiej, przewlekłej chorobie. Wiek umierającego dziecka nie jest właściwą miarą żalu i bólu rodziny.

Gdy umiera noworodek, strata nie jest ani mniejsza, ani większa niż w przypadku śmierci starszego dziecka, a poronienie często jest przyczyną ogromnej bólesci matki i reszty rodziny. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że nie każda ciąża mnoga kończy się szczęśliwym urodzeniem kilkorga dzieci. Rodzice, którzy utracili jedno z bliźniąt lub trojaczków, przeżywają taki sam ból jak rodzice tracący dzieci w innych okolicznościach. *Przygotowywanie się do wychowywania dwójki dzieci, a bycie matką tylko jednego, to najtrudniejsza sprawa z jaką się kiedykolwiek mierzyłam.* - mówi Laura Jerbi, współzałożycielka Chicago Connection for Loss in Multiple Birth. *Tak bardzo starałam się dobrze karmić, bolało mnie nacięcie, byłam zmęczona, zdenerwowana... Płakałam o byle głupstwo, przede wszystkim dlatego, że przygniatało mnie to ciężkie doświadczenie, nie mówiąc już o zmianach poporodowych! Gdy pierwszy raz przystawiłam Katie do piersi, miałam przed oczami tylko widziane w książkach zdjęcia dwójki dzieci przystawionych do dwóch piersi.* Takie rodziny muszą radzić sobie nie tylko ze śmiercią jednego dziecka, ale także ze wszystkimi stresami, które wiążą się z przybyciem do rodziny noworodka (albo dwóch). Na dodatek dziecko lub dzieci pozostające przy życiu mogą spędzić jakiś czas po narodzeniu w szpitalu, co niesie kolejną porcję zamieszania i smutku.

Przeżywanie smutku i bólu jest sprawą indywidualną

W sytuacji straty dziecka wszystko, co pomaga rodzicom przeżyć to doświadczenie, jest dla nich dobre. Tak jak zawieramy wewnętrznej intuicji rodziców, by wybierali co jest właściwe dla ich rodziny w innych sytuacjach, tak też należy zaufać, że lepiej niż inni będą wiedzieli, jaki jest najlepszy sposób przeprowadzenia swojej rodziny przez doświadczenie smutku i straty.

Proszę, nie ignorujcie bolejących rodziców ani ich tragedii. Gdy ludzie stają przed pogrążonymi w smutku rodzicami i widzą ich cierpienie, stają twarzą w twarz z własnymi uczuciami dotyczącymi śmierci. Może to być bardzo niepokojące i trudne doświadczenie. Uznanie własnych uczuć i wyrażenie własnego smutku jest o wiele bardziej pocieszające niż "bycie silnym" w oczach rodziny. Jeżeli jesteś zakłopotany, albo nie wiesz co powiedzieć, uścisk, objęcie, współczujące dotknięcie ramienia powiedzą wiele.

Choć wyrażanie współczucia jest zawsze mile widziane, prawdopodobnie o wiele bardziej niż się to osobie współczującej wydaje, należy uważać na to, co się mówi. Nie ma nic złego w prostym, serdecznym: *Przykro mi, tak bardzo ci współczuję.* Jednak po śmierci Michaela od osób, o których wiem, że były naprawdę przejęte i z najlepszą wolą chciały ulżyć mi w smutku, usłyszałam zdania, które naprawdę zabolowały. Nie mówcie matce, że wiecie, jak się czuje, nawet jeśli przeżyliście podobną tragedię. To nigdy nie jest tak samo. Unikajcie komentarzy w stylu: *jesteś młoda, możesz mieć jeszcze dzieci* (nie chciałam innego dziecka, chciałam Michaela!) albo: *Masz szczęście, jeszcze masz troje wspaniałych dzieci* (możecie sobie wyobrazić, jaka czułam się szczęśliwa!) czy *Teraz masz małego aniołka w niebie* (nie chciałam mieć go w niebie, chciałam, by był w moich ramionach!). Takie uwagi atakują zrozpaczone serce i mogą sprawić, że matka zwątpi w słuszność swoich własnych uczuć.

Jak pomóc

Najlepsze, co możesz ofiarować zrozpaczonej matce, to sięść przy niej i słuchać, jeśli chce mówić, tak długo jak chce mówić. Matka może potrzebować mówić o swoim dziecku i jego śmierci przez tygodnie, miesiące, a nawet lata. Nie osądzaj, nie proponuj żadnych rozwiązań i nie próbuj mó-

ROZDARTE SERCE

wieniem wpływać na jej uczucia. Bądź bezpiecznym odbiorcą jej smutku. Słuchaj czynnie, powtarzając to, co ci powiedziała o sytuacji i swoich uczuciach w sposób, który ukaże jej twoje zrozumienie i akceptację. W ten sposób możesz jej ofiarować bardzo potrzebne wytnięcie od uwag sugerujących jak “powinna” czuć. John DeFrain, w książce *Stillborn* pisze: *Najbardziej pomogli mi ludzie, którzy nie bali się mówić o śmierci. Nie patrzyli w inną stronę, nie zmieniali tematu, nie przechodzili do ważnych zadań. Byli ze mną. Trwali. Bali się, ale nie bali się tak bardzo, by nie móc być ze mną... Dziękuję za nich Bogu.*

Jedną z najważniejszych rzeczy, jakie możesz zrobić, pomagając zrozpaczonej matce (lub komuś innemu), to zapytać, czego potrzebuje, ponieważ jest to sprawa indywidualna. Niektóre kobiety będą chciały rozmawiać, inne będą chciały, by zostawić je w spokoju. Niektórzy ludzie rzucają się w wir aktywności, inni nie są w stanie wyjść z łóżka przez całe dni. Wiele zrozpaczonych matek jest tak odrętwiałych, że nie są w stanie myśleć. Konkretna propozycja, jak na przykład przyniesienie posiłku, zrobienie prania, załatwienie zakupów to o wiele większa pomoc niż ogólnikowa propozycja: *Jeśli mogę w czymś pomóc, zadzwoń.* Pograżona w smutku matka może nie być w stanie podnieść słuchawki i zadzwonić po pomoc, niezależnie od tego, jak bardzo jej potrzebuje czy jak dobrze się znacie.

Dla matki, której dziecko zmarło, jest bardzo ważne, gdy ludzie o nim pamiętają, szczególnie gdy upływa więcej czasu. Mówiąc o dziecku używaj jego imienia - to muzyka dla jej uszu. Pamiętaj o urodzinach dziecka, przyslij jej liścik, kartkę, kwiaty. Możesz zrobić lub kupić specjalną dekorację upamiętniającą dziecko, wysłać rodzinie wiersz czy złożyć w imieniu dziecka ofiarę dla ulubionej organizacji dobroczynnej. Możesz pomóc mat-

ce w założeniu “Funduszu Pamięci” albo dołożyć się do istniejącego. Poproś, by pokazała ci fotografie dziecka, jeśli je ma. Nie wahaj się rozmawiać z nią o jej dziecku.. Nie martw się, że będziesz rozdrapywać stare rany albo przypominać matce o tym, o czym już zapomniała. Ona nigdy nie zapomni o swoim dziecku, ale może się obawiać, że zapomną o nim inni. Michael był z nami bardzo krótko, nie mamy wielu jego zdjęć i jest mi bardzo smutno, gdy pomyślę, że inni mogą nawet nie pamiętać o jego istnieniu. Nie powinienes być zakłopotany, gdy matka płacze, kiedy rozmawiasz z nią o dziecku. Płacze niezależnie od ciebie, to nie ty spowodowałeś te łzy.

Ojcowie mogą cierpieć inaczej

Pamiętaj, że inni też przezywają stratę, nie tylko matka. Ból każdej osoby ma inne natężenie i czas trwania, jest niepodobny do bólu innej osoby, nawet cierpiącej po utracie tego samego dziecka. Bonnie Douglas, matka, której syn zmarł na “zespół nagłej śmierci noworodka”, wspomina: *Mój mąż wydawał się cierpieć bardziej ode mnie na początku, ale pozbierał się szybciej... Wydaje mi się, że moje cierpienie trwało dłużej.* Często zdarza się, że mężczyźni i kobiety przeżywają ból po stracie w inny sposób, inaczej swój ból wyrażają i mają różne potrzeby podczas trwania żałoby. Ojciec, który stracił dziecko, może negatywnie reagować na coś, co pomaga matce dziecka. Należy to uszanować. Jak piszą Susan Borg i Judith Lasker w książce *When Pregnancy Fails: Ojciec, który wydaje się zajęty i opanowany często wyraża swój ból w samotności. Jeden z ojców, którzy stracili, dziecko nie uronił ani jednej łzy przy innych, ale w noc, w którą umarło dziecko, kilka godzin płakał na zewnątrz, na śniegu, pod krzewem róży.*

Rodzeństwo także jest zdruzgotane śmiercią innego dziecka w rodzinie,



Rys. Beata Piskór

choć może na to nie wyglądać. Często widać, jak na pogrzebie dzieci biegają i śmieją się. To zachowanie nie oznacza, że nic ich nie obchodzi: po prostu ich umysł potrzebuje przerw między nawrotami smutku. Jeden z najbardziej przerażających komentarzy, jaki usłyszałam po śmierci Michalea, nie był skierowany do mnie. Więcej niż jedna osoba mówiła mojej najstarszej córce, która wówczas miała jedynie 10 lat: *Teraz musisz być silna za swoją mamę, ona ciebie potrzebuje.* Ostatnią rzeczą, jaka w tym momencie była jej potrzebna, to to, żeby ukryła swój ból i próbowała sobie radzić z moim.

Dzieci mogą być przerażone siłą swojego bólu i bólu innych wokół nich. Mogą nie mieć jasnego obrazu tego, co się stało, mogą czuć się winnymi, wyobrażając sobie, że to jakieś ich działanie spowodowało tragedię, mogą czuć się odsunięte od zrozpaczonych rodziców albo mogą obawiać się o swoje własne bezpieczeństwo. Dzieci mogą płakać albo nie, a jeżeli płaczą, mogą nie pozwolić ci tego zobaczyć. Pomoc dzieciom w przeżyciu smutku to wielkie wyzwanie. Czasem potrzebne jest twórcze podejście, by pomóc znaleźć ujście dla smutku, które sprawi im ulgę. Niektóre dzieci będą opowiadać lub pisać opowieści o swoim bracie lub siostrze; inne będą bawić się, odgrywać je. Jedne przylgną do ciebie; inne będą wydawać się dalekie i zachowywać rezerwę. Jedna z moich córek nie lubiła mówić o śmierci Michaela.

Dokończenie na s. 16

Puste ramiona, rozdarte serce

Dokończenie ze s. 15

Wyrażała swoje uczucia przez ryśowanie. Podobnie jak dorośli, dzieci różnią się między sobą. Niech wiedza, że pamiętasz o nich i jesteś dla nich, ale pozwól im na bycie sobą.

Rozmawianie z dziećmi o śmierci

Autorki książki *When Pregnancy Fails* przywołują radę rabiego Earla Grollmana, wydawcy *Explaining Death to Children*. Przyznaje on: *Łatwiej jest doradzić rodzicom, czego nie należy mówić o śmierci*. Nie ma jednego, zawsze odpowiedniego wzorca. Grollman proponuje wprowadzenie pojęcia i rzeczywistości śmierci we wczesnym dzieciństwie na przykładzie kwiatów i zwierząt, aby tragedia rodzinna nie była pierwszym spotkaniem dziecka ze śmiercią. Najlepiej, aby pogrążeni w smutku rodzice przedstawili fakty prosto i jasno, biorąc pod uwagę wiek i doświadczenie dziecka. Nawet teraz, po pięciu latach moje dzieci płaczą, gdy wspominają, jak przyszły do szpitala do swojego braciszka, wiedząc, że jest chory, ale nie zdając sobie sprawy, że tylko godziny dzieliły go od śmierci. Mój mąż i ja nie chcieliśmy opuszczać szpitala. Byliśmy świadomi, jak niewiele czasu mogliśmy jeszcze spędzić z Michałem, ale nie wydawało się nam słuszne informowanie o tym dzieci przez telefon. Tak więc przez prawie cały dzień nie wiedziały, w jakim jest stanie, dopóki nie przyjechały do szpitala i nie przyszło im do głowy, że przyjeżdżają się pożegnać. Jednak chwile gdy trzymały go w ramionach, zanim poznały prawdę i gdy już ją znały, należało do ich najcenniejszych wspomnień. Gdy Michael umarł, dużo płakałam i przyglądałam się męża i trójki żyjących dzieci. Oni trzymali mnie przy życiu.

W tamtym momencie, gdybym nie miała dzieci, którym byłam potrzebna, nie zależałoby mi na życiu. Wiele osób proponowało: *zabiorę dzieci na kilka godzin, abyś mogła być trochę sama*. Była to życzliwa myśl i może byłaby pomocą dla innej kobiety, ale dla mnie to tylko pogorszyłoby sprawę. Nie chciałam być sama, a i dzieci także chciały być ze mną. Musiały przejść przez swój własny smutek i lęk. Nie tylko ich brat umarł, ale jeszcze widziały, jak roztrzęsieni są rodzice. Rozdzielenie się było czymś nie do pomyślenia.

Reakcje emocjonalne

Większość rodziców po stracie dziecka nie traci zmysłów, choć to, co mówią, może wydawać ci się bardzo dziwne. Reakcje emocjonalne są silne; rodzice mogą być dezorientowani, mieć depresje, być zgorzkniali i wycofać się na wiele miesięcy, a nawet lat. Często występują też objawy fizyczne jak bezsenność i brak apetytu. Puste ramiona to rzeczywistość, więc niektóre matki pragną brać na ręce każde spotkane niemowlę, inne całymi latami nie czują się dobrze wśród dzieci. Wkrótce po śmierci Michaela gorączkowo przeszukiwałam stos lalek i wypchanych zwierzątek moich dzieci, szukając czegoś, co przypominałoby dotyk noworodka. Całymi miesiącami nie mogłam spać bez tego misia w ramionach.

Pogrążeni w smutku rodzice często wybuchają płaczem w pozornie dziwnych momentach. Pewna pora dnia, dzień tygodnia czy szczególne sytuacje mogą być dla nich trudne przez długi czas. Rocznicą urodzin i śmierci, rocznicą spodziewanej daty narodzin, specjalne okazje i święta jak Dzień Matki czy Dzień Ojca w nieunikniony sposób przypominają o tym, co mogłoby być. Drobne rzeczy, normalne, zwykłe chwile mogą nieść bolesne wspomnienia.

Niech cię to nie przeraża. To wszystko jest częścią procesu żałoby.

Znalezienie wsparcia

Jedną z rzeczy, które były dla mnie największą pomocą w przejściu przez cały proces żałoby, było przyłączenie się do grupy wsparcia dla rodziców po stracie dziecka działającej przy naszym szpitalu. Przez jakiś czas przychodził tam ze mną mąż i również wiele mu to dało, choć jego potrzeby zostały zaspokojone wcześniej niż moje. Bardzo pomogła nam świadomość, że są na świecie inni ludzie tak samo połamani jak my. Opowiadaliśmy sobie o życiu i śmierci naszych dzieci wiele razy (o wiele więcej niż wytrzymałby którykolwiek z naszych przyjaciół). Odbyliśmy wiele łzawych rozmów telefonicznych, ratowaliśmy się za pomocą czarnego humoru i pomogliśmy sobie w wielu trudnych momentach. Wciąż mam kontakt z niektórymi osobami z tamtej grupy. (...) Ten rodzaj pomocy może nie odpowiadać wszystkim rodzicom, może też nie być pomocny na każdym etapie żałoby, ale dla wielu osób był ogromną pociechą. (...) Wciąż cierpię po śmierci mego syna i zawsze tak będzie. Michael może już nie żyje z nami na ziemi, ale żyje w naszych sercach. Choć na początku nie byłam tego taka pewna, wiem już, że dojdziemy do siebie po naszej stracie, wiele zawdzięczając przyjaciółom z La Leche League. Jestem teraz zajęta bardziej niż kiedykolwiek, nie pogrążona przez cały czas w bólu i nauczyłam się z radością witać łzy przychodzące, gdy myślę o Michaelu i o tym, co mogłoby być. One łączą mnie z nim. Gdy pewnego dnia staniecie w obliczu rodziny pogrążonej w żałobie, proszę, pamiętajcie, że możecie wesprzeć ich na wiele sposobów. możecie zaoferować pomoc w codziennych sprawach życiowych, możecie wskazać przynoszące pomoc książki, możecie zaakceptować ich indywidualny sposób przeżywania żałoby i przede wszystkim możecie słuchać. □

Kathy Triick

(Przedruk z: "New Beginnings",
Vol. 15 No. 2, 1998.

Zamieszczony obok artykuł jest cenny dla osób, które doświadczyły straty dziecka. Autorka dzieli się swoimi przeżyciami i spostrzeżeniami dotyczącymi sposobu w jaki ona i jej rodzina poradziła sobie z bolesnym doświadczeniem. Świadcstwo jest tym bardziej cenne, że zawiera wiele sugestii jak można konkretnie pomóc rodzinie, która straciła dziecko.

Śmierć dziecka stawia przed rodzicami i rodzeństwem trudne zadanie. Nie tylko muszą opłakać i zaakceptować rozstanie z bliską osobą, ale nauczyć się żyć na nowo w innej sytuacji. Wobec tragedii i cierpienia człowiek jest bezsilny. Śmierć jest faktem nieodwracalnym. Nie można pomóc osieroconym szybko i skutecznie. Na cierpienie nie ma lekarstwa – nie pomaga znieczulanie się lekami chętnie zapisywanymi przez lekarzy psychiatrów ani szukanie zapomnienia w alkoholu. Środki chemiczne powodują jedynie chwilową poprawę nastroju lub zubożenie, a dłuższe ich zażywanie wiąże się z ryzykiem uzależnienia.

Cierpienie zaś można dzielić – staje się przez to łatwiejsze do zniesienia. W cierpieniu powinniśmy sobie towarzyszyć, dlatego słuszną jest intuicja autorki, aby nie rozdzielać dzieci i rodziców. Każda osoba w rodzinie inaczej przeżywa żałobę: inaczej przeżywa ją kobieta, inaczej mężczyzna, a jeszcze inaczej dzieci. Ważne jest aby rodzina spędzała ze sobą czas, rozmawiała na temat utraconej osoby i z wyrozumiałością odnosiła się do siebie nawzajem. W przeciwnym wypadku skłonność do izolowania się i cierpienia w samotności może być przyczyną osłabienia więzi, wzajemnego obwiniania, a nawet poważnego kryzysu w małżeństwie. Szczególna uwaga i troska należy się pozostałym dzieciom, które w skrajnych przypadkach mogą sobie przypisywać winę za śmierć brata lub siostry, czuć się odrzucone i niekochane gdyż zmarłe rodzeństwo było długo w centrum zainteresowania (np. w związku z przewlekłą chorobą).

Śmierć dziecka - postscriptum

Cierpienie po stracie dziecka, oprócz wymiaru emocjonalnego ma także charakter duchowy. W obliczu śmierci człowiek zaczyna widzieć swoje życie w innej perspektywie. Po śmierci bliskiej osoby inaczej spostrzegamy różne sprawy: problemy wydają się mniejsze, a niektóre słowa, gesty czy zdarzenia nabierają wyjątkowego znaczenia. Tak bolesne doświadczenia zawsze są dla człowieka próbą: albo wyjdzie z niej szlachetniejszy, mądrzejszy, zahartowany, a jednocześnie bardziej wrażliwy na krzywdę innych, albo zgorzkniał i zamknięty w swoim świecie. W perspektywie wyłącznie ludzkiej cierpienie i śmierć są bezsensowne. Szczególnie śmierć dziecka wydaje się pozbawiona sensu: będąc na progu życia nie zdołało wiele dokonać, a bliskim przyniosło tylko wielkie nadzieje, a potem jeszcze większe cierpienie i rozpacz.

Mimo to osieroceni rodzice mają potrzebę znalezienia sensu, przewartościowania, a przynajmniej zweryfikowania swoich postaw i odpowiedzi na trudne pytania: dlaczego właśnie nas dotknęła ta tragedia, czy to jest sprawiedliwe, czy to ma sens, czym na to zasłużyliśmy i co zaniedbaliśmy... Pytania egzystencjalne - o sens życia i cierpienia - w obliczu śmierci wydają się mieć zasadnicze znaczenie. Człowiek wierzący czy niewierzący stawia pytanie "dlaczego?" Znalezienie na nie zadowalającej odpowiedzi bywa trudne. Dla osoby wierzącej dramat śmierci własnego dziecka może być próbą wiary ponieważ sprawdza jak wielkie zaufanie człowiek pokłada w Bogu. Z drugiej jednak strony głęboko wierzący ma pewność, że Bóg, który jest Miłością, pragnie dla człowieka szczęścia a nie

cierpienia. Pragnie on nieprzemijającego szczęścia dla każdego człowieka. Temu zaś, którego doświadcza daje również siłę i pomaga cierpienie znieść.

Bóg dopuszczając śmierć dziecka niezawinioną bezpośrednio przez rodziców zaprasza ich do złączenia własnego cierpienia z Jego odkupieńczym cierpieniem na krzyżu, a przez to do współudziału w zbawianiu świata. Bóg zaprasza do wynagradzania Mu za grzechy swoje i innych, do wielkodusznego przebaczenia, do wzrostu duchowego, do głębszego zawierzenia i do jeszcze większej z Nim bliskości. □

Renata Skoraszewska

Autorka jest psychologiem i pracuje w Poradni dla Rodzin po Stracie Dziecka, która mieści się w Poznaniu przy ul. Fredry 11 (wejście od ul. Kościuszki). Poradnia jest czynna w czwartki od 16.00 do 20.00.

UWAGA – NOWOŚĆ: „Prenumerata Przyjaciół”

Jeśli trzy osoby wpłacą wspólnie 60 zł, to na adres jednej z nich przez cały rok będziemy wysyłać trzy egzemplarze „Fundamentów Rodziny”

W ten sposób roczna prenumerata kosztuje każdą z osób tylko 20 złotych.

Prenumeratę realizujemy po otrzymaniu z banku potwierdzenia wpłaty dokonanej na konto:

LMM, ul. Spokojna 5, 05-502 Piaseczno 3

PKO BP O/Gostynin

nr konta: 10204014-33167-270-1



Leki a karmienie

dr Magdalena Nehring – Gugulska

W okresie zimowym zdecydowanie częściej chorujemy. W związku z tym częściej zaglądamy do domowej apteczki. Częściej też korzystamy z porad lekarzy, którzy zapisują nam medykamenty. Zadajemy sobie wtedy pytania, czy karmiąc dziecko piersią, mogą brać leki? Czy to jest bezpieczne dla dziecka? To samo pytanie zadają sobie leczący nas lekarze, bo sprawa nie jest taka prosta.

Leki są substancjami chemicznymi o różnorodnych właściwościach. W związku z tym różnie zachowują się w organizmie matki i w różnym stopniu przenikają do organizmu dziecka. Im większą cząsteczkę ma substancja tym gorzej przenika do pokarmu np. insulina, czy heparyna. Jeśli lek działa miejscowo np. w przewodzie pokarmowym lub na skórze i wiemy, że nie wchłania się do krwi matki, będzie całkowicie bezpieczny dla dziecka. Dobrze do pokarmu penetrują substancje o odczynie zasadowym np. erytromycyna, ale to wcale nie znaczy, że szkodzą dziecku. Lek podany dożylnie szybciej dostanie się do pokarmu niż lek podany doustnie. Lek podany w większej dawce osiąga wyższe stężenie w organizmie dziecka niż ten sam lek podany w mniejszej ilości. Większy kłopot może być z substancjami, które są słabo metabolizowane przez organizm dziecka i ulegają kumulacji niż z takimi, które osiągają nawet wysokie stężenie w organizmie dziecka, ale są szybko eliminowane. Skomplikowane, prawda? Żeby tak naprawdę wiedzieć, czy lek nie szko-

dzi dziecku trzeba znać jego stężenie we krwi matki, stężenie w pokarmie, stopień wchłaniania z pokarmu, stężenie we krwi dziecka, a przede wszystkim oddziaływanie na dziecko, najczęściej obserwowane w okresie co najmniej kilkuletnim. Takie badania są trudne do prowadzenia i bardzo kosztowne. W przypadku starszych leków, łatwiej takie badania zgromadzić i na ich podstawie wydać wiążącą opinię o leku. W przypadku leków nowo rejestrowanych takich danych zwykle nie ma. Dlatego większość firm farmaceutycznych woli napisać na ulotce: "W okresie ciąży i laktacji stosować z ostrożnością". Lekarz też czasem woli profilaktycznie zalecić odstawienie dziecka od piersi, niż ryzykować. Same matki też bywają zdezorientowane, gdy otrzymają od lekarza lek, który według zaleceń mogą używać w czasie karmienia, a w domu na ulotce przeczytają powyższe ostrzeżenie.

Odstawienie malucha od piersi na okres przyjmowania leku, czyli 1–2 tygodni łączy się z ogromnym stresem, wyrzutami sumienia i ogólnym zamieszaniem w domu. Wielokrotne odciąganie pokarmu, podawanie dziecku butelką mieszanki czy innego pokarmu, często prowadzi do zaburzeń mechanizmu ssania u młodszych niemowląt. U matek z kolei nie tak rzadko obserwuje się zniechęcenie, zaniedbywanie laktacji i chęć porzucenia karmienia w ogóle.

Rady dla lekarza, leczącego karmiącą mamę:

1. Jeśli można nie podawać leku, to go nie podawaj.
2. Jeśli niezbędne jest podanie leku, szukaj takiego, który jest stosowany u dzieci.
3. Zawsze z grupy leków wybieraj ten,

który jest bezpieczniejszy, np. paracetamol zamiast aspiryny.

4. Nie każ odstawiać dziecka od piersi "profilaktycznie", lepiej dotrzyj do wiarygodnych, aktualnych danych o leku.

5. Jeśli musisz podać lek, który może dawać objawy uboczne u dziecka, rozważ możliwość monitorowania stężenia leku we krwi dziecka.

6. Wcześniak słabiej metabolizuje leki niż donoszony niemowlak, małe niemowlę słabiej metabolizuje leki niż starsze niemowlę, nawet 2 tygodnie później podany lek może być już sprawnie usuwany z organizmu dziecka.

7. Im dziecko starsze, im cięższe, im więcej spożywa pokarmów uzupełniających karmienie piersią, tym ryzyko mniejsze.

8. Im krótsza terapia, tym bezpieczniejsza.

9. Skoreluj czas brania leku z aktami karmienia, wykorzystując wiedzę o czasie półtrwania leku.

10. Jeśli musisz podać lek zdecydowanie toksyczny dla dziecka, pomóż matce utrzymać laktację i wspieraj ją w tym trudnym okresie.

Dr Ewa Ślizień - Kuczapska
zaprasza do przychodni

„Pro Familia 2000”

Warszawa

Pasaż Ursynowski 1

Pediatra, ginekolog - położnik,
internista, porady laktacyjne,
psycholog rodzinny,
porady w zakresie metod
naturalnego planowania rodziny

**Tel. (0-22) 641 20 44
lub 0-501 376 996**

Rady dla mam karmiących przyjmujących leki:

1. Jeśli chcesz maksymalnie zmniejszyć ilość leku, którą wraz z pokarmem przyjmie dziecko, przyjmuj lekarstwo tuż po karmieniu. Jeśli lek można przyjmować 1 raz dziennie, weź go po wieczornym karmieniu, tuż przed najdłuższą przerwą nocną.
2. Jeśli w czasie przyjmowania przez siebie leku u dziecka pojawi się: biegunka, wysypka, rozdrażnienie, nadmierna senność, zgłoś to lekarzowi. W takiej sytuacji trzeba lek zmienić na podobnie działający, ale z innej grupy chemicznej.
3. Nie zaprzestawaj karmienia "profilaktycznie".
4. Jeśli musisz zaniechać karmienia, odciągaj pokarm i utrzymuj karmienie pamiętając o tym, że ten okres będzie bardzo krótki w porównaniu z czasem karmienia dziecka piersią, który masz jeszcze przed sobą.
5. Nie obwiniaj się, nie dopatruj na siłę objawów ubocznych, otocz dziecko spokojem.

Ponieważ sporo leków, można kupić bez recepty, niejednokrotnie będziecie same decydowały, czy można brać lek. Najczęściej stosowaną grupą leków, są leki niesterydowe przeciwzapalne. Mają one działanie przeciwgorączkowe, przeciwbólowe i przeciwzapalne. Wśród stosowanych przeciwgorączkowo, najbezpieczniejszy jest paracetamol (np. *Panadol*, *APAP*, *Acenol*). Z leków stosowanych przeciwzapalnie najlepiej poznane jest działanie ibuprofenu (np. *Ibuprom*) i można go stosować całkowicie bezpiecznie. Z tej grupy przeciwwskazana jest indometacyna (np. *Metindol*), a unikać należy pochodnych kwasu salicylowego (np. *Aspiryna*, *Polopiryna*). Obecnie sporo leków z tej grupy występuje w preparatach złożonych, dlatego trzeba wnikliwie przestudiować skład leku podany na opakowaniu. Np. *Coldrex* zawiera paracetamol, ale *Upsarin C* – aspirynę. Dość szeroko stosowana na świecie pseudoefedryna, też może wchodzić w skład leków stosowanych w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych (np. *Disophrol*,

Gripex). Jest przeciwwskazana w ciąży, osiąga wysokie stężenie w pokarmie, ale nie stanowi zagrożenia dla karmionego piersią dziecka. Bez obaw można przyjmować preparaty witaminowe, wapniowe, syropy wykrztuśne i przeciwkaszlowe (nawet z kodeiną, bo słabo przenika do pokarmu) oraz mieszanki ziołowe. Mamy dzieci alergicznych muszą jednak pamiętać, że ich dziecko może źle tolerować niektóre zioła, a także sztuczne barwniki użyte do produkcji tabletek powlekanych i syropów.

W okresie karmienia zdecydowanie przeciwwskazane są leki przeciwnowotworowe, preparaty radioaktywne, substancje o działaniu halucynogennym. Należy unikać spośród antybiotyków: chloramfenikolu, tetracyklin, sulfonamidów, chinolonów, metronidazolu. Ponadto unikamy leków psychotropowych, przeciwpadaczkowych, litu, jodu, a spośród leków stosowanych w chorobach przewodu pokarmowego: metoklopramidu i cymetydyny. Wśród przeciwtarczycowych bezpieczny jest propylthiouracyl. Spośród antyhistaminowych staramy się unikać starszych leków: clemastinu, dipheganu, benzhydraminy, a stosujemy nowsze generacje tych leków (np. *Zyrtec*, *Claritine*). Niektóre leki zmniejszają laktację i dlatego nie są polecane mamom karmiącym, są to: bromokryptyna, środki antykoncepcyjne zawierające estrogeny (z wyłączeniem minipigułek), tiazydowe i pętlowe leki moczopędne, ergometryna.

Każdą sytuację trzeba rozpatrywać indywidualnie, zważając na wszelkie dane na temat organizmu matki i dziecka. Warto zawsze sięgnąć do literatury medycznej, aby sprawdzić wszelkie niuanse. Amerykańska Akademia Pediatrii ogłasza dane o lekach i ich wpływie na laktację i dziecko karmione piersią. Listę tę opracowuje się na podstawie setek doniesień naukowych z całego świata. Lista opatrzona rekomendacjami zamieszczana jest w książkach oraz publikacjach, np. w znanym piśmie dla lekarzy *Pediatrics*. □

Autorka jest matką trójki dzieci i lekarką – Międzynarodowym Konsultantem Laktacyjnym, a także sekretarzem Komitetu Upowszechniania Karmienia Piersią.

NIE WIERZ we wszystko, co mówią – dowiedz się sama

... na przykład z popularnego poradnika Magdaleny Nehring – Gugulskiej: **“Warto karmić piersią”**

Można w nim znaleźć oparte na gruntownej wiedzy, własnym doświadczeniu i praktyce lekarskiej autorki rady dotyczące następujących kwestii:

- Dlaczego warto karmić piersią?
- Jak zmienia się pokarm?
- Jak zacząć karmić?
- Co robić, aby był pokarm?
- Czy moje dziecko się najada?
- Kilka słów o stolcach
- Kiedy odciągać pokarm?
- Mam płaskie brodawki.
- Mam bolesne brodawki.
- Jak postępować w okresie nawału pokarmu?
- Zastój pokarmu.
- Zapalenie piersi.
- Karmienie po cesarskim cięciu.
- Jak karmić bliźniaki?
- Jak karmić wcześniaka?
- Dziecko, które słabo ssie.
- Moje dziecko ma żółtaczkę.
- Mam za mało pokarmu.
- Moje dziecko ma kolkę.
- Czy moje dziecko ulewa?
- Czy moje dziecko ma zaparcie?
- Moje dziecko ma biegunkę
- Czy da się żyć z alergią?
- Karmienie i praca.
- Wprowadzamy nowe pokarmy.
- Kilka słów dla rodziny.
- Kilka słów o pielęgnacji.
- Karmienie, płodność i seks.
- Odchudzanie, opalanie i sport.
- Jak długo karmić?
- Jak zakończyć karmienie?

... a to jeszcze
nie wszystko

**Gorąco polecamy –
zamówienia na s. 19**

Im mniej się spieszysz, tym więcej zaznasz - czyli:

Wigilia u Gugulskich

Przygotowania do świąt Bożego Narodzenia zaczynamy tuż przed rozpoczęciem adwentu. Robimy z dziećmi wieniec adwentowy z gałązek zebranych w lesie, a nad stołem wieszamy adwentowy kalendarz, który co roku przybiera różne formy. W święto Niepokalanego Poczęcia Matki Bożej pośród czterech czerwonych świec stawiamy jedną białą - symbol Najświętszej Maryi Panny. Na początku grudnia, według prawdziwego staropolskiego przepisu, robię ciasto na piernik, umieszczam je w glinianym garnku i znoszę do piwnicy - poleży tam około trzech tygodni.

Rytuał

W pierwszą niedzielę adwentu każdy deklaruje na modlitwie, nad czym będzie pracował w tym czasie - wieszamy dzieciom tabele, na których zaznacza się różnymi symbolami ich osiągnięcia. Stosujemy metodę pozytywną, to znaczy stawiamy dobry znaczek za udany dzień. Zadania każdy określa bardzo konkretnie - żadne tam „będę grzeczny”, bo to nic nie znaczy, tylko na przykład: „jak mama poprosi o nakrycie do stołu, to zrobię to bez marudzenia” lub „codziennie bez przypominania będę myć zęby” itp. Każdy tydzień ma swój porządek: w piątek robimy rodzinny rachunek sumienia z całego tygodnia, w sobotę czytamy Pismo św. i rozmawiamy z dziećmi o tym, co ta nauka znaczy aktualnie dla nas. Około 15 grudnia robimy pierniczki, które polukrowane i ozdobione czekają w piwnicy na choinkę i święta. Prezenty na ogół kupujemy już w listopadzie, żeby w grudniu nie mieć tego na głowie i wykorzystać jeszcze listopadową pensję. Później najwyżej dokupuje się jakieś zaległości, ale sprawa jest skończona w połowie grudnia.

Przez cały adwent trwają rodzinne targi o to, kto urządzi wigilię i ile bę-

dzie na niej osób. Jakoś tak się zawsze składa, że i tak jest u nas, a co roku przychodzi więcej osób - tym razem dwadzieścia. Na ogół jest to ścisła rodzina, ale bywa też ktoś biedny spoza. W tym roku gościmy też kuzyna ze Szwajcarii i jego dziewczynę, czyli przedstawicieli tzw. nowej cywilizacji zachodniej odartej z sentymentów i tradycji. Ale to nas nigdy nie peszyło - zawsze byliśmy wierni naszej tradycji wigilijnej i nigdy nie przejmowaliśmy się obecnością ateuszy - skoro zechcieli do nas przyjść, to muszą to jakoś znieść.

Przygotowania do wigilii

...zaczynają się już od 15 grudnia, kiedy to robi się te potrawy, które można zamrozić i wydaje się dyspozycje poszczególnym kobietom w rodzinie. Zresztą każda z nich ma swoją wąską specjalizację: babcia - ryby, teściowa - uszka, ja - mak, kutia, piernik staropolski, itp.

Wtedy też powoli powstaje plan wigilii, dzieci szykują swoje jasełka - albo kukielkowe, albo żywe (w dru-

gim przypadku trzeba obdzwonić wujków w rodzinie, żeby zagrali role pasterzy, królów itp.) Przed wigilią przyjeżdżają do mnie mama ciocia i teściowa, żeby pomóc w ostatnich przygotowaniach.

Nasz wigilijny stół wygląda dość ciekawie, ponieważ co roku utrzymamy jest w kolorystyce, która z czymś się kojarzy. Jest oczywiście świeca Caritas i mały stroik; na choince robione przez dzieci pierniczki i gwiazda. W przedśionku wielka jemiola, w holu girlanda ze sztucznej choiny ustrojona glinianymi zabawkami od pacjentki męża oraz ze światełkami. W salonie dekoracje wykonane przez dzieci, dużo złotych łańcuchów i oczywiście szopka zrobiona w czasie adwentu z masy solnej. Na drzwiach wejściowych wianek z jedliny z bombkami.

Wieczera

Miejsca przy stole są wyznaczone, każdy dostaje bilecik z imieniem i czymś miłym o sobie napisanym przeze mnie - „Lubimy cię, bo...”, „Ceniemy w tobie, to...”. W otaczającym nas świetle jest tak mało pozytywnego spojrzenia na drugiego człowieka, więc uważamy, że to właśnie w katolickiej rodzinie powinniśmy się go uczyć. Przy talerzu jest kartonik z menu:

1. Ryba w galarecie babci Haliny.
2. Ryba po grecku cioci Marzeny.
3. Ryba po żydowsku babci Maćka.
4. Sałatka śledziowa Marzeny.
5. Śledź pod pierzyną Magdy.
6. Barszcz Haliny z uszami Celiny i Stefy.
7. Karp smażony babci Stefy.
8. Kapusta z grochem Małgosi.
9. Kapusta z grzybami Magdy.
10. Łazanki babci Stefy.
11. Sałatka z cykorii babci Celiny.
12. Wigilijny kompot z suszonych owoców.
13. Piernik staropolski.
14. Mak Magdy z łamańcami Celiny.



Rys. Beata Piskór

15. Kutia.
16. Sernik Małgosi.

W tym roku wigilia jest bardzo duża, więc każdy dostaje jeszcze jej program:

1. Czytanie Pisma św., modlitwa rodzinna.
2. Opłatek.
3. Potrawy od 1-12.
4. Być może ktoś nas odwiedzi...
5. Występy dzieci.
6. Prezenty.
7. Potrawy od 13-16.
8. Jasełka z udziałem gości.
9. Kolędowanie.
10. Rozejście się.

Wigilię rozpoczynamy czytaniem Pisma św. - raz dla dorosłych, raz dla dzieci, potem zagajenie (każdy może powiedzieć jakąś myśl), modlitwa spontaniczna (w tym roku dziękczynna) no i powszechne łamanie się opłatkiem. Siadamy i wjeżdżają kolejne potrawy, często związane z tradycją poszczególnych rodzin, które konsolidują się tego dnia. Wszystkie są bardzo tradycyjne, niczego się nie kupuje, wszystko robione z domowych „półfabrykatów”, zapasów i przetworów - nieodłącznym elementem jest chleb pieczony w domu właśnie rano w wigilię. W połowie wieczery przychodzi Mikołaj, wypytuje dzieci o za-

chowanie, prosi o poprawę i ogląda występy, po czym rozdaje prezenty: Mikołaj przynosi tylko jeden stary worek, z upominkami zamawianymi w listach, które w naszej rodzinie piszą wszyscy. Na koniec jasełka i kolędowanie do późna przy gitarze i pianinie.

Patrzę często ze współczuciem na świat, który robi w wigilię nerwowe zakupy, oprawia choinki, biega po supermarketach, a potem ogląda telewizor, bo co tu robić w wigilię?

Nasza zasada na rok 2000:

***Im mniej się spieszysz,
tym więcej zaznasz!***

Magdalena Gugulska

“Głos dla Życia”

Treść pierwszego w roku 2000 numeru *Głosu dla Życia* oscyluje wokół dwóch głównych tematów: nauczania i zaangażowania Kościoła w obronę życia oraz sposobów pomocy kobietom, dla których poczęcie dziecka jest niespodziewanym, trudnym doświadczeniem.

Nauczanie Kościoła nie ogranicza się jedynie do potępienia aborcji, ale dotyczy także strategii obrony życia, która wcale nie jest oczywista w skomplikowanych sytuacjach, jakie przynosi życie. Jako przykład może służyć tu choćby sprawa zaświadczeń o konsultacjach wydawanych przez przykościelne poradnie rodzinne w Niemczech. Zaświadczenie o odbytej konsultacji jest wymagane przez niemieckie prawo jako warunek legalnej aborcji. Z drugiej strony część matek daje się nakłonić do zmiany decyzji i urodzenia dziecka. Czy zatem zgodzić się na uczestniczenie w “strukturach śmierci”, mając dzięki temu szansę uratowania choćby niektórych? Odpowiedź Kościoła nauczającego jest jednoznaczna – wydawanie takich zaświadczeń jest niedopuszczalne, gdyż w jakimś sensie jest to przyzwolenie i uczestnictwo w zbrodniczym systemie. Podobne dylematy przeżywamy

w Polsce – w jaki sposób upomnieć się o prawo do życia tych dzieci, których polskie prawo nie chroni, jednocześnie nie zaprzepaszczając tego, co już osiągnęliśmy? Swój punkt widzenia na te sprawę w artykule “*Dylematy obrońców Życia*” prezentuje Marek Jurek.

Przykładem głosu Kościoła schyłku II Tysiąclecia jest przemówienie Kardynała Josepha Ratzingera pt. *Odślonić twarz nienarodzonego*. Książę Kościoła widzi sprawę obrony życia w perspektywie osobistego nawrócenia każdego chrześcijanina. Jego owocem jest odwaga spojrzenia w twarz drugiego człowieka, uwrażliwienie na jego cierpienie. Zabijanie dzieci poczętych i wszelki brak szacunku dla życia to skutek zaślepienia, spojrzenia skierowanego tylko w stronę “ja” pełnego egoizmu.

Dzieci Kościoła nie tylko mają mówić o budowaniu Królestwa Chrystusa na ziemi, ale przede wszystkim działać. Do tego zachęca książkę Frank Pavone, założyciel i koordynator ruchu Kapłani Dla Życia (*Priests for Life*). Przesłanie jego tekstu pt. *Serce powołania chrześcijańskiego* jest klarowne: obrona życia to nie “nadobowiązkowy dodatek”, ale zadanie dla

każdego chrześcijanina – na miarę jego talentów i wielkoduszności. Jej korzenie tkwią w Ewangelii Jezusa Chrystusa, prawdziwej Ewangelii życia. Przykładem realizowania tego powołania jest tekst o zdobywającym sobie coraz więcej zwolenników Projekcie Gabriela tj. systemie pomocy matkom i dzieciom, który angażuje i jednoczy całą parafię.

Czytelnicy znajdą też w naszym numerze stałe rubryki: rozważania Henryka Jarosiewicza na temat psychologicznych uwarunkowań stosowania metod naturalnego planowania rodziny. Poświęcimy kilka stron problemowi alkoholizmu w rodzinie. Poza tym wiadomości o zagrożeniach i obronie życia w Polsce i na świecie, reportaże oraz rubryki poświęcone problemom medycyny i polityki.

Prenumerata “Głosu dla Życia” kosztuje 30 zł. Adres Fundacji “Głos dla Życia”: ul Forteczna 3, 61-362 Poznań, tel. 061/653 03 93. □ (ad)

Gorąco polecamy wydaną przez Fundację „Głos dla Życia” najnowszą książkę Włodzimierza Fijałkowskiego: „Rodzicielstwo w zgodzie z naturą. Ekologiczne spojrzenie na płciowość”. Można ją zamawiać, pisząc na podany wyżej adres.

W tej sytuacji wydłużenie urlopów macierzyńskich to pierwsza od 1989 roku decyzja, która może przychylniej nastawić młode rodziny do posiadania więcej niż jednego dziecka, pod warunkiem że pracodawcy nie zaczną z powodu dłuższych urlopów jeszcze gorzej traktować młodych kobiet niż obecnie. A odwrócenie dzisiejszych trendów byłoby wielce pożądane. W przeciwnym razie już za dwadzieścia pięć lat w Polsce będzie więcej emerytów niż młodzieży poniżej 18. roku życia. To natomiast oznacza, że możliwość obniżenia kosztów pracy poprzez zmniejszenie składki emerytalno-rentowej może okazać się iluzją, podobnie jak i zwiększenie konkurencyjności naszej gospodarki."

Profesor demografii, Piotr Eberhardt, w artykule zamieszczonym również w "Rzeczpospolitej" (21 XII 1999) przestrzega: „Skala oczekiwanego regresu demograficznego jest trudna do oszacowania, ponieważ różnorodne przyszłe uwarunkowania społeczne mogą oddziaływać w sposób trudny do przewidzenia. Znacznie ważniejszym problemem, który się już ujawnił, jest postępujący proces starzenia się społeczeństwa polskiego. Zagadnienie to jest już powszechnie dostrzegane, więc nie wymaga dokładniejszego omówienia. Zwiększanie się liczby ludzi w wieku podeszłym przyniesie negatywne skutki społeczne, ekonomiczne, a może i polityczne. (...) Szczególnie niekorzystna sytuacja demograficzna jest prawdopodobna około 2020 roku, kiedy to liczne roczniki z lat 50. i 60. będą osiągały wiek emerytalny, a w wiek produkcyjny wejdą roczniki niższe z końca XX wieku. Zmniejszanie się stanu zaludnienia wymagać będzie opracowania odpowiedniej długookresowej polityki migracyjnej. Narastający deficyt siły roboczej w niektórych mniej atrakcyjnych zawodach może się pojawić nawet przy skali 5 - 10 proc. bezrobocia. Zjawisko to występowało we wszystkich krajach zachodnich. Można więc oczekiwać, że po 2010

Demograficzny alarm

roku Polska stanie się atrakcyjnym miejscem pracy dla migrantów zza granicy, przede wszystkim wschodniej. (...) Przystąpienie Polski do UE umożliwi zatrudnienie Polaków w zachodniej Europie.

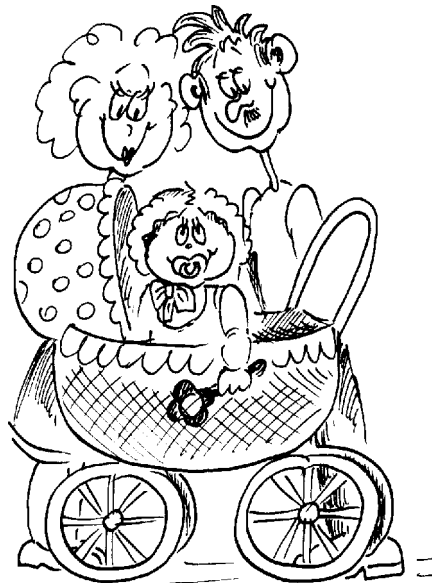
Trudno przewidzieć, ilu młodych ludzi znajdzie zatrudnienie i wyjedzie na stałe z Polski. W każdym razie stanie się to kolejnym impulsem do zatrudniania migrantów ze wschodniej Europy. Procesami emigracji i imigracji trzeba będzie sterować, tak aby aspekty pozytywne przeważały nad negatywnymi. Trzeba będzie stworzyć takie mechanizmy, aby odpływ emigracyjny nie nabrał charakteru drenującego z kraju młodą siłę roboczą, zwłaszcza tę o wysokich kwalifikacjach zawodowych. Z drugiej strony napływ np. Ukraińców czy Białorusinów na wyludnione obszary wschodniej Polski zmieniłyby charakter narodowościowy. Mimo że problematyka demograficzna jest kwestią ważną dla przyszłości kraju i narodu, wiedza o tych zagadnieniach jest znikoma nie tylko wśród ogółu społeczeństwa polskiego, ale również wśród elit intelektualnych kraju. Można sądzić, że wynika to z ignorancji oraz

bagatelizowania spraw nie dotyczących dnia dzisiejszego. O ile bowiem zagrożenia gospodarcze od razu się ujawniają, o tyle skutki pewnych procesów demograficznych przynoszą pozytywne lub negatywne rezultaty w przyszłości. Katastrofa, która może się ujawnić za lat kilkanaście lub kilkadziesiąt, jest sprawą tak abstrakcyjną, że nie dochodzi do świadomości społecznej.

W Polsce nie była prowadzona celowa polityka urodzeniowa. Na procesy w tej dziedzinie wpływały zmienne uwarunkowania polityczno-gospodarcze. Różnorodne organizacje feministyczne, działając na rzecz tzw. planowania rodziny, nie interesowały się konsekwencjami swoich przedsięwzięć. Prace z zakresu demografii miały natomiast charakter specjalistyczny.

Sytuacja dojrzała do radykalnych zmian. Należy zorganizować zespół ekspertów grupujący demografów, socjologów, geografów, politologów i ekonomistów. Powinien on dokonać dokładnej oceny sytuacji demograficznej Polski. Taka diagnoza powinna stać się podstawą do opracowania zaleceń dla poszczególnych resortów rządowych oraz organizacji społecznych. Powinna ona mieć charakter prourodzeniowy, zmierzający do ekonomicznego i prestiżowego umocnienia rodziny wychowującej dzieci. Polityka w tej dziedzinie musi mieć charakter kompleksowy, uwzględniający całość problemów demograficznych kraju. Należy jedynie zaznaczyć, że bez przygotowania informacyjnego społeczeństwa i uzyskania jego poparcia wszelkie celowe działania zakończą się niepowodzeniem." □

(Opracowano na podstawie materiałów z „Rzeczpospolitej”)



Rys. Beata Piskór

DOMOWY KURS NPR: sprawdzony - działa!

Skorzystanie z materiałów naszego
Domowego kursu naturalnego planowania rodziny
to prosty i skuteczny sposób odkrycia tajników płodności -
przekonało się o tym już wiele małżeństw.
Czy nie warto do nich dołączyć?

Komplet materiałów „Domowego kursu NPR”

- książka Johna i Sheili Kippleyów: *Sztuka naturalnego planowania rodziny*
- zeszyt do prowadzenia własnych obserwacji: trzynastcie estetycznych i przejrzystych kart w wygodnym małym formacie;
- trzy dodatkowe karty obserwacji dla korespondencyjnego skonsultowania własnych obserwacji pierwszych trzech cykli;
- zeszyt ćwiczeń: dwadzieścia zapisanych kart z obserwacjami, wraz z ich szczegółowym omówieniem, do samodzielnego zinterpretowania w ramach „pracy domowej”;
- ulotki rozwijające wybrane zagadnienia
- a dodatkowo także wliczona w cenę zestawu roczną prenumeratę dwumiesięcznika „Fundamenty Rodziny”
- koszty przesyłki pokrywa LMM

Zamówienia prosimy kierować na adres: Liga Małżeństwo Małżeństw,
Kopaliny 73, 32-720 Nowy Wiśnicz, tel. (0-14) 685 69 61 (wieczorem).

Nr	Tytuł	Cena	Ilość	Należność
1	„Domowy kurs NPR” (UWAGA: komplet - zawiera pozycje: 2, 3, 4, 5, 6, 7)	40,00 zł		
2	J.S. Kippley: „Sztuka naturalnego planowania rodziny”	10,00 zł		
3	„Przewodnik domowego kursu NPR”	7,00 zł		
4	Zeszyt obserwacji codziennych	2,00 zł		
5	Ćwiczenia	2,50 zł		
6	Ulotka: „Antykoncepcyjne kłamstwa”	0,20 zł		
7	ulotka: „NPR - zdrowe, skuteczne, bezpieczne”	0,30 zł		
8	NOWOŚĆ! La Leche League: „Sztuka karmienia piersią” - znany na całym świecie poradnik największej organizacji promującej karmienie ekologiczne - wspaniała lektura nie tylko dla karmiących mam	22,00 zł		
9	NOWOŚĆ! Magdalena Nehring - Gugulska: „Warto karmić piersią” - nowe - poprawione i poszerzone wydanie tej bardzo praktycznej książki	12,00 zł		
10	„Fundamenty Rodziny” (do kolportażu - minimum 10 egz.) (należność uiszcza się po otrzymaniu przesyłki)	1,00 zł/egz.		
11	NOWOŚĆ! J. Pulikowski: „Warto być ojcem”	15,00 zł		
12	J. Pulikowski, G. A. Urbaniakowie: „Młodzi i miłość”	13,00 zł		
13	Paweł VI: Encyklika „Humanae vitae”	1,50 zł		
14	Papieska Rada ds. Rodziny: „Ludzka płciowość: prawda i znaczenie...”	5,50 zł		
Razem do zapłaty:				
(Do łącznej kwoty zostaną doliczone koszty przesyłki. Nie dotyczy to tylko kompletu materiałów „Kursu domowego”)				
Zamawiam zaznaczone pozycje i zobowiązuję się zapłacić za nie w ciągu tygodnia od daty otrzymania przesyłki				Podpis
imię i nazwisko		adres		telefon

Profesor Włodzimierz Fijałkowski napisał o naszym DOMOWYM KURSIE NPR

„Obserwując narastanie wrażliwości ekologicznej w ochronie środowiska nas otaczającego: gleby, powietrza i wody, czyli środowiska życia, trudno nie zauważyć naglącej potrzeby objęcia tą wrażliwością również wewnętrznego środowiska człowieka. NPR trafia jednak na ogromne opory wobec pozornej łatwości stosowania różnych form antykoncepcji Aby je przełamać, trzeba opracować prosty, przejrzysty i atrakcyjnie przedstawiony system nauczania, który przyciągnie uwagę szerokich kręgów osób zainteresowanych zdrowym stylem życia. Wymogi takie spełnia w sposób – chciałbym powiedzieć – doskonały metoda stosowana przez Ligę Małżeństwo Małżeństw, sprawdzona w kursach radiowych. Zestaw materiałów „Kursu domowego NPR” składa się z przewodnika, z książki pt. „Sztuka naturalnego planowania rodziny” J. i S. Kippleyów, z ćwiczeń, z zeszytu obserwacji codziennych, z ulotek i trzech dodatkowych kart obserwacji służących do skonsultowania własnych zapisów z ośrodkiem upowszechniania NPR w Piasecznie. Kurs umożliwia małżonkom nauczenie się w sposób bardzo konkretny podstaw metody objawowo – termicznej, uwzględnia okres karmienia piersią, obejmuje sytuacje szczególne, jak powrót płodności po porodzie, po odstawieniu tabletki hormonalnej, w przypadku nieregularności cykli, gdy kobieta pracuje na zmiany itp. Komplet materiałów został wyceniony jak najtaniej, jak to możliwe, przy czym wydatek jest jednorazowy, służy na całe lata.”



OJCIEC ŚWIĘTY O ROKU JUBILEUSZOWYM

Wpatrzony w tajemnicę Wcielenia Syna Bożego, Kościół ma przekroczyć niebawem próg trzeciego tysiąclecia. (...) Narodzenie Jezusa w Betlejem nie jest faktem, który można uznać za zamkniętą przeszłość. Przed Nim staje bowiem cała ludzka historia: Jego obecność oświeca naszą teraźniejszość i przyszłość świata. On jest «żyjącym» (por. Ap 1, 18), Tym «Który jest, i Który był i Który przychodzi» (Ap 1, 4). Przed Nim zgina się każde kolano istot niebieskich, ziemskich i podziemnych, a wszelki język wyznaje, że On jest Panem (por. Flp 2, 10–11). Spotykając Chrystusa, każdy człowiek odkrywa tajemnicę własnego życia!

Jezus jest prawdziwą nowością, przerastającą oczekiwania ludzi, i pozostanie nią na zawsze, przez wszystkie kolejne epoki dziejów. Wcielenie Syna Bożego oraz zbawienie, jakiego dokonał przez swoją śmierć i zmartwychwstanie, są zatem właściwym kryterium oceny rzeczywistości doczesnej i wszelkich zamysłów, które mają zapewnić człowiekowi życie coraz bardziej ludzkie.(...)

Okres jubileuszowy pozwala nam poznać język wymownych znaków, jakimi posługuje się Boża pedagogia, aby nakłonić człowieka do nawrócenia i pokuty, które są początkiem i drogą jego odnowy oraz warunkiem odzyskania tego, czego o własnych siłach nie mógłby zdobyć: przyjaźni Boga, Jego łaski i

życia nadprzyrodzonego – tego życia, które jako jedyne może zaspokoić najgłębsze pragnienia ludzkiego serca.

Wejście w nowe tysiąclecie zachęca chrześcijan, aby głosząc Królestwo Boże, spojrzeniem wiary ogarniali nowe, szersze horyzonty. W tych szczególnych okolicznościach musimy odnowić naszą wierność nauczaniu Soboru Watykańskiego II, który rzucił nowe światło na działalność misyjną Kościoła w obliczu współczesnych potrzeb ewangelizacji. Podczas Soboru Kościół uświadomił sobie głębiej swoją tajemnicę i apostolskie zadanie, jakie powierzył mu Chrystus. Ta świadomość każe wspólnocie wierzących żyć w świecie i jednocześnie pamiętać, że winni być «zaczynem i niejako duszą społeczności ludzkiej, która ma się w Chrystusie odnowić i przemienić w rodzinę Bożą. Aby wypełnić skutecznie to zadanie, chrześcijanie muszą trwać w jedności i rozwijać życie wspólnotowe. Bliskość wydarzenia jubileuszowego jest silnym bodźcem do działania w tym kierunku.

Mimo brzemienia dwóch tysięcy lat historii, chrześcijanie podążający ku trzeciemu tysiącleciu nie czują się bynajmniej zmęczeni; przeciwnie, dodaje im sił świadomość, że niosą światu prawdziwą światłość, Chrystusa Pana. Kościół, głosząc Jezusa z Nazaretu, prawdziwego Boga i doskonałego Człowieka, otwiera przed każdą ludzką istotą perspektywę «przebóstwienia», a tym samym bycia bardziej człowiekiem.

Tylko tą drogą świat może odkryć wzniosłe powołanie, do jakiego został wezwany, i urzeczywistnić je dzięki zbawieniu dokonанemu przez Boga. (...) Jezus objawia oblicze Boga Ojca «pełnego łaski i miłosierdzia» (por. Jk 5, 11), a przez zesłanie Ducha Świętego ukazuje tajemnicę miłości Trójcy. Duch Chrystusa jest obecny i działa w Kościele i w historii: to Jego głosu trzeba słuchać, aby rozpoznawać znaki nowych czasów i nieustannie ożywiać w sercach wierzących oczekiwanie na powrót Chrystusa w chwale. Rok Święty winien być zatem jednym nieprzerwanym hymnem uwielbienia Boga w Trójcy Jedynej. Przychodzą nam tu z pomocą pełne poezji słowa świętego Grzegorza z Nazjanzu, Teologa:

«Chwała Bogu Ojcu i Synowi, Królowi wszechświata. Chwała Duchowi, bo godzien jest czci i wszystek święty. Trójca jest jedynym Bogiem, który wszystko stworzył i napełnił: niebo istotami niebieskimi, a ziemię istotami ziemskimi. Morze, rzeki i strumienie napełnił zwierzętami wodnymi, ożywając wszystko swoim Duchem, aby wszelkie stworzenie śpiewało hymn chwały mądrymu Stwórcy, jedynej przyczynie życia i trwania. Nade wszystko zaś niech zawsze wielbi Go stworzenie rozumne jako wielkiego Króla i dobrego Ojca». □

Jan Paweł II, „Incarnationis Misterium”, Bulla ogłaszająca Wielki Jubileusz roku 2000

„Fundamenty Rodziny” – dwumiesięcznik **Ligi Małżeństwo Małżeństwo** – stowarzyszenia o charakterze niedochodowym, którego celem jest nauczanie i popularyzowanie naturalnego planowania rodziny. **Redaktor prowadzący:** Maciej Tabor. **Współpraca:** Magdalena Nehring – Gugulska, ks. Janusz Kaleta, Ewa Ślizień – Kuczapska. Sześć kolejnych numerów „Fundamentów Rodziny” wysyłamy uczestnikom kursów NPR prowadzonych przez LMM oraz jako wyraz naszej wdzięczności wszystkim ofiarodawcom, którzy wesprą działalność Ligi darowizną w kwocie co najmniej **25 zł**, wysłaną przekazem na konto LMM: **PKO BP O/Gostynin, numer: 10204014-33167-270-1** (prosimy o pisanie na przekazie, że jest to dar na rzecz LMM). **LMM, ul. Spokojna 5, 05-502 Piaseczno 3; tel. (0/22) 756 96 56; e-mail: lmm@logonet.com.pl; www.mateusz.pl/goscie/ligamm/**
Druk: UNIGRAF, tel. (0-14) 611 25 77