

Trzydzieści lat encykliki HUMANAE VITAE - podsumowanie

## Bilans trzydziestolecia

Ks. Władysław Gasidło

Przez cały miniony rok zamieszczaliśmy artykuły zachęcające do refleksji nad znaczeniem encykliki „Humanae vitae”.

Kończymy ten cykl artykułem ks. Władysława Gasidła, mając nadzieję, że pomogliśmy Wam, Drodzy Czytelnicy, lepiej zrozumieć treści zawarte w tym ważnym i wciąż aktualnym dokumencie Kościoła.

### Prorok naszych czasów

Encyklika *Humanae vitae* nazywana jest często dokumentem profetycznym - proroczym. Nie ulega wątpliwości, że prorokiem był także ten, kto ją ogłosił. Nie zapominajmy jednak, że prorok, to nie tylko ktoś, kto przepowiada przyszłość, ale także człowiek, który mówi w imieniu Boga, głosi Jego orędzie i wskazuje właściwą drogę. Taką właśnie rolę pełnili prorocy Starego Testamentu; takim prorokiem był również patron Pawła VI - Jan Chrzciciel, który napominał, nawoływał i pouczał. Bardzo często prorocy także cierpieli - spotykamy się z tym w Starym i Nowym Testamencie, jak również w historii Kościoła. Na pewno Paweł VI przeżywał wielkie wewnętrzne zmagania i rozterki, decydując się na opublikowanie encykliki i nosząc

w sobie ten nieprzeparty imperatyw, że jest to jego obowiązek, mimo głosów sprzeciwu, jakie dochodziły do niego z różnych stron. Świadczą o tym słowa Ojca Świętego wypowiedziane już po ogłoszeniu encykliki: Pierwszym uczuciem, które wypełniło nasze serce, było poczucie ogromnej odpowiedzialności. Poddaliśmy nasze sumienie całkowicie głosowi prawdy, starając się interpretować normy Boże w skomplikowanym problemie autentycznej miłości ludzkiej, w zasadniczej strukturze instytucji małżeństwa, respektując godność osobistą małżonków i ich powołanie w służbie życia, jak też świętość chrześcijańskiego małżeństwa. Nie mieliśmy wątpliwości co do naszego obowiązku zabrania głosu w sformułowaniu takim, jakie znalazło wyraz w obecnej encyklice.

### Owoce wierności

Matka Teresa z Kalkuty powiedziała kiedyś: *Bóg nie żąda, bym odnosiła sukcesy, ale pragnie, bym była Mu wierna*. W świetle tego wyznania można by zapytać, jak z punktu widzenia minionego trzydziestolecia spoglądamy dziś na encyklikę *Humanae vitae*. Ze słów Ojca Świętego wynika, że nie chodziło mu o sukces w kształcie takiej popularności. Trudno posądzać Pawła VI o takie nastawienie, zresztą jego decyzja nie spotkała się z powszechnym uznaniem i po ludzku są-

dząc, Ojciec Święty sukcesu nie odniósł. O wiele ważniejsze jest to, co Matka Teresa powiedziała w drugiej części wspomnianego zdania - Paweł VI pozostał wierny. Wierny Chrystusowi i Kościołowi, a z tej wierności nie może nigdy wynikać zło. Nieraz stawia się pytanie: Więcej dobra czy zła wynikało z tego dokumentu? Z wierności Bożej Prawdzie nie może nigdy wynikać zło, nawet wtedy, kiedy zbuntowani odchodzą i kiedy obrażeni, czy rozczarowani słabną w swoim zaangażowaniu w Kościół i oddalają się od niego.

*Dokończenie na s. 4-5*

### W tym numerze:

- ✓ Refleksje o Humanae Vitae (s. 1)
- ✓ Interpretacja cyklu (s. 2)
- ✓ Jak robimy Fundamenty? (s.3)
- ✓ Rodzinne świętowanie (s. 6)
- ✓ Zadoleni małżonkowie? (s. 4-5)
- ✓ Nie ma jak u taty (s. 8-9)
- ✓ Nawracające zapalenie piersi (s. 10-11)
- ✓ Szpitale przyjazne dziecku (s. 11)
- ✓ Poronienia (s.12)
- ✓ Nowości w Internecie (s. 14)
- ✓ Kurs radiowy w Poznaniu (s. 14)
- ✓ Papież o świętowaniu niedzieli (s. 16)

### A za miesiąc m.in:

*Testery płodności; Viagra - kwestie moralne; Nieregularne cykle - znaczenie odżywiania; Karmienie piersią - porady; Z medycyny.*

# Płodność po porodzie

Przedstawiona poniżej karta pochodzi od karmiącej matki szesnastomiesięcznego dziecka. W cyklu tym (w okolicach dnia 32) nastąpiła pierwsza po porodzie owulacja. Wcześniej kobieta ta miała już dwa cykle bezowulacyjne: 25-cio i 28-dniowy.

Zaobserwowanie powrotu płodności po porodzie (podobnie jak nieregularności pojawiające się w okresie premenopauzy) stanowi często pewien problem dla uczących się metod naturalnego planowania rodziny (to właśnie od świeżo upieczonych rodziców otrzymujemy bardzo dużo próśb o radę i o materiały). Dlatego właśnie sugerujemy, by małżonkowie już wcześniej nauczyli się prowadzenia i interpretowania obserwacji, by w tych trudnych okresach mieli jakieś podstawy i punkt odniesienia.

Tę kartę przysłała pani, która uczyła się metody objawowo – termicznej z *Domowego kursu NPR* (informacje na s. 14) i nie miała okazji osobiście zetknąć się z instruktorami NPR. Zwróćmy uwagę na wzrost temperatury w dniach 21 – 24 – właścicielka karty skrupulatnie odnotowała je jako zakłócone (zatem nie bierzemy ich pod uwagę); zauważyła także występujący w tym czasie wyraźny śluz bardziej płodnego typu (rozciągliwy), co upewniło ją, że nie weszła jeszcze w fazę niepłodności powulacyjnej. Gdyby polegała tylko na temperaturze, mogłaby mylnie sądzić, że zaczęła się już faza III.

Mimo że właścicielka karty zawsze najpierw dokonywała obserwacji zewnętrznych, były one tak niejasne, że w niektórych dniach nawet ich nie zapisywała. Jednak z powodzeniem nauczyła się polegać na wewnętrznych obserwacjach śluzu oraz szyjki macicy – zwróćmy uwagę, że są one prowadzone bardzo skrupulatnie. Wzajemne potwierdzanie się różnych objawów pozwala na dokładniejszą in-

terpretację cyklu. Ponieważ jest to już trzeci cykl po porodzie (a pierwszy owulacyjny) obraz śluzu jest już dosyć ustabilizowany, zaś temperatura przed owulacją utrzymuje się na dość niskim poziomie, co jest charakterystyczne dla matek karmiących. Typowa dla cykli przejściowych jest także krótka faza lutealna (od pierwszego dnia wzrostu temperatury po owulacji do ostatniego dnia przed kolejną miesiączką) – trwała ona 8 dni. Faza III zaczyna się wieczorem 35 dnia cyklu (według reguły R), a „ostrożniejsza” reguła C pozwala wyznaczyć ją dzień później.

Karta ta obrazuje kilka zagadnień:

1. *Domowy kurs naturalnego planowania rodziny* może być dla małżonków dobrym źródłem wiedzy, nawet w trudnej sytuacji powrotu płodności po porodzie.

2. Ekologiczne karmienie piersią rzeczywiście wydłuża okres naturalnej niepłodności poporodowej. Także dlatego – a przede wszystkim mając na uwadze korzyści dla dziecka - na kursach prowadzonych przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu poświęcamy wiele uwagi temu zagadnieniu. Obok upo-

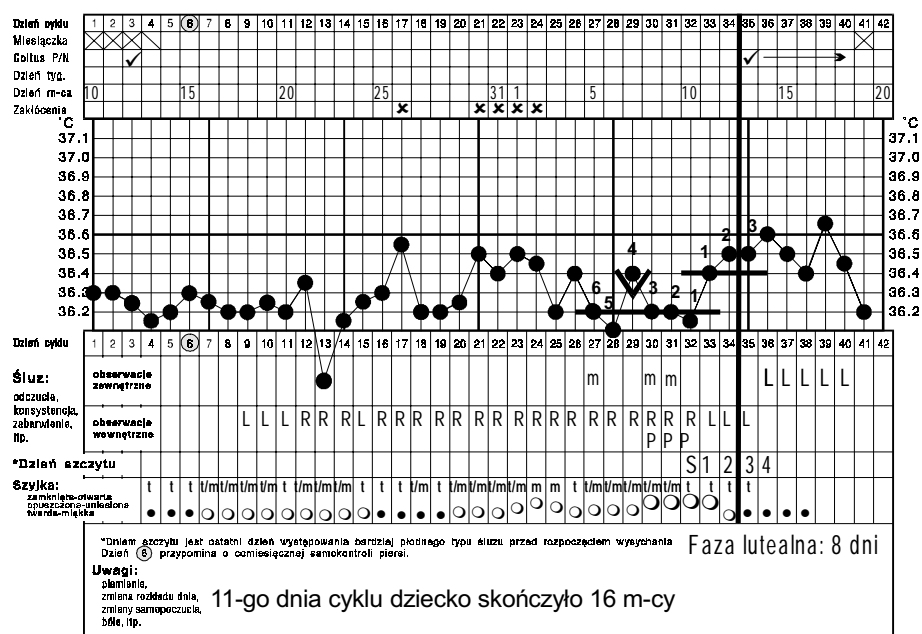
wszechniania NPR, także promocja karmienia ekologicznego jest jednym z naszych podstawowych celów.

Badania przeprowadzone przez współpracującego z CCL dra Williama Taylora wykazały, że w grupie 55 matek przestrzegających zasad ekologicznego karmienia piersią (podających wyłącznie pierś przynajmniej do szóstego miesiąca życia dziecka, karmiących „na żądanie”, nie mniej niż 9 razy dziennie w pierwszych trzech miesiącach, śpiących ze swymi dziećmi w nocy) średni czas od porodu do wystąpienia pierwszej miesiączki wynosił 15,9 miesiąca, natomiast w całej grupie badanych (144 matki – wśród także takie, które nie karmiły ściśle według reguł) okres ten wyniósł 12,8 miesiąca.

3. W pewnych sytuacjach obserwacje wewnętrzne (śluz i szyjka) mogą być bardziej pomocne niż sama obserwacja zewnętrzna śluzu.

4. Dobrze jest, jeśli małżonkowie wiedzą, jak interpretować wzajemnie uzupełniające się objawy płodności.

Bożena Tabor





# MAŁY KROCZEK W NOWY ROCZEK

**D**rodzy Czytelnicy i Przyjaciele. Koniec roku to czas różnych remanentów – dostosujemy się i my do tej powszechnej mody. Za nami (już? dopiero?) piąty rok wydawania *Fundamentów Rodziny*. Wciąż się uczymy, ale jakąś poprawę chyba widać? Zaczynaliśmy skromnie: 10 – 12 stron - głównie przedruki, bo wtem w początkowym zamyśle nasze piśmiśko miało udostępniać polskim czytelnikom (przede wszystkim uczestnikom prowadzonych przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu kursów naturalnego planowania rodziny) artykuły z amerykańskiego biuletynu *CCL Family Foundations*. Z czasem trochę się roztyliśmy (w porywach do 20 stron), dopracowaliśmy się własnego profilu (mam nadzieję) i grona kilku wiernych współpracowników, wzrósł też nakład.

## Fundamenty od kuchni

Chciałbym krótko napisać, jak powstaje nasz dwumiesięcznik. *Fundamenty* są redagowane przy minimalnych nakładach finansowych: nie mamy biura, redakcji, etatowych pracowników, nie płacimy nikomu honorariów. Tworzone są przy komputerze stojącym na biurku o wymiarach 120x60 cm w prywatnym mieszkaniu we wsi Kopaliny na południu Polski. Łączność z wielkim światem utrzymujemy przede wszystkim dzięki Internetowi. Bezinteresowną informacją o Lidze i o naszym piśmie służą od czasu do czasu katolickie pisma – szczególnie wdzięczne wspomnienie nale-

ży się *Gościowi Niedzielnemu* i Redaktorze działu “W naszym domu” – Pani Ewie Babuchowskiej, która jest bardzo otwarta na współpracę, dzięki czemu od jakiegoś czasu nasi autorzy pojawiają się na “Gościowych” (i gościnnych) łamach – patrz numer noworoczny.

W efekcie powstaje dzieło tworzone zupełnie społecznie – tym bardziej jest nam miło, gdy słyszymy (od czasu do czasu) głosy wyrażające uznanie dla wyników naszej pracy.

## Wierni czytelnicy

Co dobrego wydarzyło się w ostatnim roku? Przede wszystkim dzięki gronu życzliwych i wiernych Czytelników udało się zwiększyć nakład – obecnie rozchodzi się około tysiąca egzemplarzy każdego numeru. Wysłałyśmy pismo wszystkim uczestnikom naszych kursów, którzy później często odnawiają prenumeratę; otrzymują je ci, którzy zamówili komplet materiałów *Kursu domowego NPR*; jest sporo osób, które kolportują *Fundamenty* w swoim środowisku – najczęściej w parafiach. W ten sposób docieramy nawet do Norwegii i do Chicago. Wszystkim Wam jesteśmy niezmiernie wdzięczni – nie chodzi nam, bowiem o robienie pisma dla niego samego, ale o jeszcze jeden sposób propagowania odpowiedzialnego rodzicielstwa i wartości rodzinnych – a mówiąc bardziej wzniosłe: o budowanie cywilizacji miłości, która rodzi się w rodzinach. Každy z Was ma w tym swój udział.

## Plany i marzenia

Wierni słowom Wieszcza, którego wspominaliśmy przez cały rok, staraliśmy się “mierzyć siły na zamiary, nie zamiar podług sił”. A że zamiary mamy skromne, to i (równie skromnych) sił też na ogół wystarcza. Zatem

planujemy: stopniowo zwiększyć objętość do 20 stron (w tym roku może w co drugim numerze); wystarać się o to, żeby listonosz przynosił Państwu *Fundamenty Rodziny* na przełomie miesięcy, na które są datowane, a nie (co się nam zdarzyło i tym razem) – na początku miesiąca następnego; no i nadal powiększać nakład. Na razie ze względów finansowych i organizacyjnych wciąż pozostaniemy przy obecnej szacie graficznej: bez kolorowej okładki i różne odcienie szarości.

A co nam się marzy? Żebyście Państwo mieli większy udział w powstawaniu kolejnych numerów, pisząc do nas częściej o swoich rodzinnych doświadczeniach (na każdy list, nawet najkrótszy, rzucamy się jak wygłodniałe bieszczadzkie wilki). Żeby znalazło się więcej osób, które pomogą nam w kolportażu, zamawiając przynajmniej 10 egzemplarzy kolejnych numerów (to najtańszy sposób otrzymywania *Fundamentów*, bo taka osoba dostaje dla siebie jeden darmowy egzemplarz.

Aha... i żebyśmy stali się wielkonakładowym, kolorowym i błyszczącym ogólnopolskim magazynem, z siecią korespondentów w najdalszych zakątkach Polski (najciekawsze rzeczy niekoniecznie dzieją się w Warszawie) i żeby można było zorganizować wielki zjazd naszych czytelników na jakiejś poloninie, hali czy innej prerii...

Hola, hola! (...już wiem - to dlatego, że piszę te słowa o wpół do drugiej w nocy) Zatem – raz jeszcze serdecznie dziękując za Waszą dobroć – żegnam się z Państwem i życzę spełnienia się w nowym roku równie nieokreślonych marzeń. Teraz już wiecie, Kochani, dlaczego temu tekstowi towarzyszy ten nieco oszołomiony z radości aniołek... □

Maciej Tabor

# Zadowolenie z planowania rodziny

dr Henryk Jarosiewicz



Rys. Beata Piskór

**W** wypowiedziach na temat naturalnego planowania rodziny da się zauważyć znamieny dwugłos. Z jednej strony wypowiadają się na ten temat lekarze i inni specjaliści, a z drugiej strony – sami małżonkowie. Jak w żadnej innej dziedzinie „mędrca szkiełko i oko” nie zastąpi tutaj „czucia i wiary”. Aby pogodzić jeden i drugi punkt widzenia, w analizie psychologicznej zwracamy uwagę na aspekt ilościowy i jakościowy stosowania metod NPR. Ilość obejmuje to, co zewnętrznie mierzalne, co da się policzyć. Chodzi zwykle o dzietność (liczbę dzieci w rodzinie), o poczęcia w czasie zaplanowanym lub nie (skuteczność metod). Jakość jest elementem również obiektywnym, a jej „miernikiem” jest ludzka świadomość. Dzięki introspekcji, czyli obserwacji wewnętrznej, doświadczają się różnych uczuć związanych z praktykowaniem metod.

Poza aspektem ilościowym i jakościowym zachowania małżonków, czyli poza dwoma opisami sytuacji: opisem zewnętrznym i opisem wewnętrznym, można jeszcze mówić o ich postępowaniu moralnym. Chodzi o to, czy małżonkowie spełniają się stosując metody. Postępowanie takie, nasze spełnienie, można przełożyć na kategorie ilości i jakości, ale samo ono wykracza poza nie. Zaś właściwym odniesieniem dla jego oceny jest dobro, jakie w tym postępowaniu jest realizowane. Małżonkowie dążą do dobra, a wraz z tym przeżywają spełnienie<sup>1</sup> swego powołania.

Łatwo zauważyć, że jeżeli nie bierzemy pod uwagę postaw życiowych małżonków, znajdujemy się w pozor-

nym impasie w dyskusji z oponentami. Oto narzekający na metody NPR zwracają uwagę, iż małżeństwa praktykujące je mają – statystycznie rzecz biorąc – więcej dzieci stosujące antykoncepcję. Ma to – zdaniem krytyków – świadczyć o małej skuteczności metody. Owszem – trudno się nie zgadzać z faktami, że rodzą się dzieci. Cóż jednak oznaczają te fakty? Można by się odwołać do takiego porównania: wśród osób zdrowo się odżywiających jest znacznie więcej zdrowych, niż wśród odżywiających się źle. Czy chcemy przeczyć takim faktem? Rzeczywiście, wśród par stosujących naturalne planowanie rodziny średnia dzietność waha się między 2,5 a 3,0 dziecka na rodzinę (według badań własnych autora). Zaś średnia dzietność w populacji wynosi około 1,5 dziecka na rodzinę. Czy to nie jest zatem tak, że pary nie stosujące metod naturalnych są „zagłodzone”? Czy nie należy stwierdzić, że – po prostu – zamierają one, podczas gdy pary żyjące w zgodzie z normami etycznymi rozwijają się prawidłowo?!

Lecz może jednak cierpi na tym atmosfera w małżeństwach praktykujących naturalne planowanie rodziny? Badania empiryczne przeczą temu. Są to bowiem pary zazwyczaj zadowolone ze swego życia, aczkolwiek zdarzają się wyjątki. Warto im się przyjrzeć. Wśród 6 grup małżeństw, które były poddane ocenie (chodziło o styl wdrażania się i stosowania metod naturalnej regulacji poczęć)<sup>2</sup>, była również grupa małżonków, którzy skarżyli się na metody naturalne. Dlaczego? Powodem było naruszenie ważnej re-

guły relacji małżeńskiej, którą można, w ślad za nauczaniem Jana Pawła II, określić jako komplementarność, czyli wzajemne dopełnianie się małżonków. Zjawisko to dotyczy zarówno dopełniania się w wymiarze bytowym: jesteśmy sobie potrzebni, jak i w wymiarze psychologicznym: trudno nam przeżywać szczęście poza sobą.

## Zadowolenie a przyjemność

Kluczem dla zrozumienia komplementarności pożycia seksualnego jest dostrzeżenie specyficznych różnic w osiągnięciu zadowolenia i przyjemności w relacjach między mężczyzną a kobietą. Specyfikę relacji seksualnej Karol Wojtyła ujmując następująco: *Kobieta chce raczej doznawać miłości, by mogła miłować. Mężczyzna raczej chce miłować, aby mógł doznawać miłości* („Miłość i odpowiedzialność”, str.161). Trzeba odróżniać te dwa aspekty: doznania i akty miłości, gdyż dotyczą one dwóch odrębnych władz człowieka: intelektu i woli, tj. poznawania i dążenia. Choć obie osoby dążą do wspólnego dobra (potomstwo, miłość) i poznają siebie wzajemnie w relacji miłości, to jednak dokonuje się to w odmienny sposób. Pragnąc dobra, małżonkowie osiągają je dwojako: mężczyzna kochając, kobieta będąc kochaną<sup>3</sup>. A to oznacza, że różni ich też sposób osiągania przyjemności.

Rys. Beata Piskór

## Zadowolenie obojga – zadowolenie żony

Stwierdzenie, że „kobieta chce doznawać”, rozumiemy w ten sposób, że kobieta, dążąc do swego spełnienia, pragnie poznać męża. Przyjmując męża, kobieta przeżywa zadowolenie z bycia matką lub z bycia osobą kochaną. Doświadczając zadowolenia w sobie, w swoim ciele, doświadcza, że jest kochana. Doświadcza również przyjemności zmysłowej. Doświadcza jej z pewnym opóźnieniem, kiedy jej uwaga zaczyna stopniowo obejmować „doznawane” treści i przeżywać je. Kobieta początkowo mniej tęskni do przyjemności – dąży raczej do zadowolenia, zaś przyjemność odnajduje niejako przy okazji.

Fakt, że wcześniej kobieta nie przykładła tak dużej wagi do przyjemności,<sup>4</sup> nie oznacza, iż jej nie odczuwa! Tym bardziej nie świadczy o tym, że jest jej „nie-przyjemnie”. Po prostu jest tak, iż kobieta koncentruje się zasadniczo na przeżywaniu zadowolenia.

Jak przekłada się to na zadowolenie obojga małżonków? Jeśli kobieta daje wyraz swojemu zadowoleniu, to staje się ono zadowoleniem wspólnym. Są przecież jednym ciałem! Mało tego. Mąż, przyjmując świadectwo o tym zadowoleniu, sam doświadcza nie tylko zadowolenia, ale i przyjemności! Poznaje bowiem swą żonę jako zadowoloną. A to jest właśnie dogłębnie przyjemne! Trzeba pamiętać, iż sens słowa „przyjemność” sprowadza się do zjawiska „przyjmowania”! To doprowadza nas już na ślad istoty drugiego przeżycia, czyli przeżycia przyjemności.

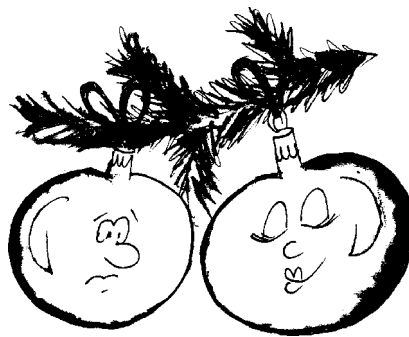
## Przyjemność małżonków

To czego doznajemy, i co poznajemy, daje nam przyjemność. Poznajemy również specyficznie z uwagi na płeć. Mężczyzna kochając – poznaje, jak wspomnieliśmy wyżej, owoc swej miłości, czyli zadowoloną żonę. Kobieta natomiast, będąc kochaną, poznaje tego, który ją kocha.

Stwierdzenie, iż „mężczyzna kocha, by doznawać”, oznacza, że działa on, nastawiając się na pewien skutek zewnętrzny. Osiągając kres swych sta-

rań, następnie doznaje (poznaje) ów skutek, co przynosi mu przyjemność. Namacalnym skutkiem w małżeństwie jest potomstwo. Tekst Biblii podaje: *Adam poznał swą żonę, a ona poczęła* (Rdz 2, 24).

Obdarzając sobą (swoim ciałem) żonę, mężczyzna obdarza ją przyjemnością. Dzięki jej świadectwu jest świadom również jej zadowolenia – jako skutku swej aktywności i jako wytworu swej miłosnej twórczości. Jednocześnie – przyjemność doznawania własnego tylko ciała, poszerza on o przyjemność doznawania jej ciała. To „leczy” go z zagrażającego egoizmu szukania przyjemności w sobie.



## Zakłócenia komplementarności relacji kobieta – mężczyzna

Czasem bywa tak, że kiedy poszukuje się zadowolenia – robi się coś, co prowadzi do coraz większego niezadowolenia. Obserwujemy czasem u dziecka, że im bardziej potrzebuje snu, tym bardziej się aktywizuje, czyli... odsuwa możliwość snu. Trzeba takiemu dziecku pomóc, czyli – po prostu – położyć je do łóżka. Niedoświadczony rodzic widząc, że dziecko staje się ruchliwe, mógłby podjąć zabawę z nim, a jednak dziecko będzie drażliwe i niezadowolone z jego wysiłków.

Analogicznie, łatwo można sprowokować narastające niezadowolenie u kobiety, kiedy zwróci się jej uwaga na poszukiwanie przyjemności. Strata jest podwójna. Najpierw po stronie przyjemności. Aby jej doświadczyć, potrzeba przyjmować, a nie aktywnie poszukiwać. To Adam poznał Ewę, a nie Ewa Adama. Po wtóre: narasta

brak zadowolenia, które może być skutkiem otwarcia się tylko na doznawanie. Tego zaś wiele kobiet się lęka. Koncentracja na przyjemności, oraz przecenianie jej braku, jest powodem licznych frustracji kobiet. Te zaś kobiety, które zaufały swej naturze i cieszą się zadowoleniem – osiągają również przyjemność!

Bywa również i tak, że kobieta kontroluje sytuację właśnie po to, by „nie-przyjmować” nasienia. Odwraca się wówczas przeciwko swemu zadowoleniu, bo tu znowu – jego warunkiem jest ufnie przyjmowanie wszystkich doznań. Nawet wtedy, kiedy mężczyzna „uważa”, to przecież kobieta z kolei „uważa” na mężczyznę, czyli kontroluje go jako potencjalnego dawcę życia. Jest to pułapka, gdyż przez taką aktywność kobiety odsuwa to, czego najbardziej pragnie (czyli życie)! Kobieta pragnąc dziecka – lękowo unika poczęcia!

Większość nerwic na tle seksualnym opiera się o powyższy mechanizm „zaparcia się siebie”. Lęk prowadzi do represji (czyli wyparcia) pragnień oraz nie pozwala na doświadczanie przyjemności. W sytuacji, kiedy kobieta przejmuje w zupełności rolę męską, czyli aktywnie kontroluje sytuację, pod ową aktywnością jest utajony lęk. Jego skutki są rozliczne. Przede wszystkim – ogromne niezadowolenie, następnie negacja roli kobiecej oraz tych zasad, które na tej roli się opierają. Wreszcie represja naturalnych uczuć i związanych z tym funkcji organizmu kobiety. Czasem pojawia się przestrojenie hormonalne ze wszystkimi jego skutkami.

Trzeba tu zauważyć, że wszelkie badania metodami „obiektywnymi”, czyli oparte na pomiarach zewnętrznych, stały się powodem ogromnego wypaczenia w spostrzeganiu zjawisk. Chodzi tu głównie o to, że w pospolitym przekonaniu mężczyzna osiąga łatwiej przyjemność seksualną. Zapomina się, że jest to przyjemność towarzysząca egoistycznemu zadowoleniu, osiąganemu nie w komplementarnej relacji z żoną. *De facto* nie jest to ta przyjemność, której on szuka!

*Dokończenie na s. 7*

# Bilans trzydziestolecia

## Dokończenie ze s. 1

Stoją wówczas przed szansą na oczyszczenie się w zetknięciu z prawdą, której nie uświadamiali sobie dotąd w życiu. Taka weryfikacja własnej postawy jest bardzo potrzebna - zarówno prostym wiernym, jak i uczonym teologom i publicystom katolickim, którzy pretendują do roli nauczycieli i mistrzów. Otóż ci, którzy pragną mieć zawsze rację, na pewno mieli okazję do weryfikacji swych poglądów, swojej wiary, swoich postaw, do odpolitycznienia myślenia o Kościele - a przykładanie miary politycznej do Ewangelii jest bardzo częstym błędem.

Ten okres trzydziestolecia wyznaczają dwa kamienie milowe: encyklika Pawła VI *Humanae vitae* i encyklika Jana Pawła II *Evangelium vitae*. Jeśli wspomnimy, że jeszcze wcześniej ukazała się jeszcze instrukcja Kongregacji Nauki i Wiary *Donum vitae* (*Dar życia*), możemy sobie uświadomić, jak bardzo skondensowanym dokumentem była encyklika Pawła VI, jeśli z niej jak ze źródła wytrysnęła tak szerokim strumieniem nauka, która ciągle przypomina o poszanowaniu życia. I to jest wyrazisty i wielki sukces dokumentu.

Można by dodatkowo wspominać wiele innych dobrych owoców, ale sądzę, że nie wolno nam zapominać o jednym bardzo ważnym, a mianowicie o rozwoju metod naturalnej regulacji poczęć. Mówiło się na ten temat bardzo wiele w październiku ubiegłego roku w Brazylii, podczas II Światowego Kongresu Rodzin. Zauważa się jakąś nową wiosnę odrodzenia zainteresowania tymi metodami - to również jest wynik oddziaływania dokumentu papieskiego.

Odnotujemy również powstanie wielu ruchów na rzecz życia i zaangażowanie się w nich także lekarzy. Moż-

na pójść jeszcze dalej i wymieniać inicjatywy służące pomocą dzieciom pozabawionym rodziców - czy to z powodu faktycznego sieroctwa, czy ze względu na brak miłości w rodzinach. Wszystkie te inicjatywy czerpią z bogactwa nauki zawartej w *Humanae vitae*, która tak wiele miejsca poświęca szacunkowi dla ludzkiego życia od chwili poczęcia.

### **Znaczenie aktu małżeńskiego**

Powracając do szczegółowych problemów encykliki *Humanae vitae*, pragnę zasygnalizować tylko jeden, który bardzo często jest przedmiotem niezrozumienia i wątpliwości. Chodzi o uzasadnienie nierozzerwalności podwójnego - jednoczącego i rodzicielskiego - znaczenia aktu małżeńskiego. To niezrozumienie wynika po części stąd, że na tę sferę życia małżonków patrzymy tylko z punktu widzenia biologii, fizjologii, czy erotyki zapominając o prawdzie, którą znajdujemy na pierwszych stronach Pisma Świętego: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich* (Rdz1,27). Warto w sposób pełny przyrzeć się tej biblijnej prawdzie o człowieku. Dotyczy ona bowiem antropologii, mówi o człowieku, o mężczyźnie i o kobiecie, czyli o ludzkiej naturze, w którą wpisana jest płciowość. Bóg każdego człowieka pomyślał jako istotę płciową różniącą się nieraz znacznie od ludzkich pomysłów w tej dziedzinie. Jeżeli zrozumiemy do końca ten traktat antropologiczny, zapisany w jednym zdaniu na pierwszych kartach Biblii - *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich* - to dojdziemy sedna sprawy i znajdziemy odpowiedź na pytanie, dlaczego musi być zachowana nierozzerwalność podwójnego znaczenia aktu małżeńskiego. *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich* - to także bezprecedensowa w dotychczasowej litera-

tury teologicznej praca Jana Pawła II, w której rozwinął ten najkrótszy traktat o człowieku zapisany w *Księdze Rodzaju*.

I jeszcze jeden tekst: *Opuści człowiek ojca i matkę i złączy się ze swoją żoną i będą oboje jednym ciałem. A tak już nie są dwoje, lecz jedno ciało. Co Bóg złączył, tego człowiek niech nie rozdziela* (Rdz 2,24). Ten fragment Ewangelii kojarzy się najczęściej z nakazem nierozzerwalności małżeństwa, ale przecież dotyczy on również tego wszystkiego, co w małżeństwie jest najtrwalsze - a taką powinna być miłość, która tworzy wspólnotę osób. Jeśli zaś rodzicielstwo ma wyrażać taką miłość, to przede wszystkim musi być odpowiedzialne, a co z tym idzie, również sposób działania, który do takiego rodzicielstwa prowadzi, nie może być dowolny. Pisał o tym Karol Wojtyła w swojej książce pt. *Miłość i odpowiedzialność* - zresztą już sam tytuł tej pracy jest bardzo wymowny. Intymny związek dwojga osób, które stały się jednym ciałem, nie może być przeżywany dowolnie. To stawianie się, czy bycie jednym ciałem dotyczy nie tylko stosunku małżeńskiego, ale także całokształtu ich wspólnego życia - począwszy od nierozzerwalnego małżeństwa, po wszystko, co mają przeżywać razem jako wspólnota osób złączona przez miłość. Tak więc również intymne zjednoczenie małżonków nie może być byle jakie, eksperymentujące, pozbawione sensu i podejmowane na własną rękę, bo miłość, o której mowa, nie pochodzi od człowieka. Mówimy oczywiście o miłości prawdziwej, czyli bezinteresownej. Bezinteresowność ta z kolei nie jest tym samym co darmość. Darem miłości zaś jest to, co jest owocem miłostnego zjednoczenia. Tak, jak cały związek małżeński jest związany jednością i nierozzerwalnością, tak samo poszczególne jego akty; one również muszą odzwierciedlać tę jedność i nierozzerwalność, jeśli małżonkowie nie chcą doprowadzić do tego, że ich związek zostanie zburzony, a niebezpieczeństwo to pojawia się wtedy, kiedy do swojej intymnej sfery bycia razem -

# Zadowolenie z planowania rodziny

jednym ciałem - wprowadzają oni coś, co tę wspólnotę rozrywa. Człowiek jest istotą jednolitą w swojej cielesności i duchowości, i nie można mówić, że to, co się dzieje w sferze ciała, nie ma żadnego wpływu na sferę ducha i na odwrót. I właśnie encyklika *Humanae vitae* od 30 lat w profetyczny sposób odsłania tę istotną prawdę o człowieku. Jest to prawda wymagająca, zawiera normy obowiązujące w sumieniu, ale równocześnie jest klarownym w swoim wyrazie i wspaniałym w treści orędziem. Jest to orędzie miłości, która jedna ze sobą cielesną i duchową sferę człowieka. Miłość ta jest zarówno duszą zjednoczenia cielesnego małżonków, jak i energią ożywiającą wstrzemięźliwość.

## Prawo życia

W ten sposób *Humanae vitae* ukazując fenomen człowieka w całej gamie miłosnych odniesień, równocześnie przekonuje do przyjęcia zawartego w nim zobowiązania. Jakie jest to zobowiązanie? Ujął je Jan Paweł II w kapitalnym stwierdzeniu: *Prawo życia dał im w dziedzictwo*. A wypowiedział te słowa niewiele ponad dziesięć lat przed opublikowaniem encykliki *Evangelium vitae*. Czym jest zatem *Humanae vitae*? - posiewem, które przyniosło owoc w postaci *Evangelium vitae*. Ten owoc potrzebował odpowiedniej przestrzeni czasu i właściwego klimatu, który pomaga wzrastać i pozwala dojrzewać. I w tym najbardziej uwidacznia się świadectwo wierności wobec Pana wszelkiego życia i profetyczny charakter encykliki *Humanae vitae*. Ten posiew dlatego obficie zaowocował, że wierność Panu życia zawsze rodzi Ewangelię - dobrą nowinę o życiu i że tej wierności ustrzegł Najwyższy Pasterz Owczarni Chrystusa - Jan Paweł II, papież rodzin. □

ks. Władysław Gasidło

**Ks. Władysław Gasidło** - autor wielu publikacji dotyczących rodziny, m.in. książki „Z zagadnień etyki małżeńskiej i rodzinnej”. Jest proboszczem w krakowskim kościele św. Anny.

## Dokończenie ze s. 5

Tym niemniej - wiele kobiet uwiaryło temu, iż nie osiąga przyjemności, która im się również należy i... zamknęły sobie do niej drogę! Czy im się nie należy? Przypada w udziale obu stronom, ale nie jako „należność”, lecz dar. W miłości bowiem można się tylko obdarowywać, a nie żądać tego, co mówią badania, w których człowieka traktuje się jak zwierzątko laboratoryjne. Jasne jest, takie podejście bardziej niszczy przeżycia kobiet niż mężczyzn. Stąd też nastawienie kobiet, aby osiągać również „takie wyniki”. Nie mniej to szkodzi mężczyznom, gdyż przestają oni szukać tego zadowolenia, które pojawia się w zespoleniu z ciałem kobiety, a nie jako jedynie uwolnienie „napięcia” własnego ciała. Na skutek tego typu jednostronnych badań i interpretacji „kazano” obu stronom szukać przyjemności, zaś cały postęp ma polegać na tym, że mają to robić wspólnie. Nie tworzy to jednak wspólnoty, lecz grupę wspólnego interesu. Wspólnota powstaje bowiem tam, gdzie obie strony uznają swą niewystarczalność i wzajemnie obdarowują się swoją odmiennością. Taki jest sens komplementarności, którą behawiorystyczna metodologia badań zupełnie zatarła w świadomości nie tylko badaczy, ale i małżonków.

Zachowując komplementarność, małżonkowie będą zadowoleni ze swego pożycia małżeńskiego, a wraz z tym również z metod naturalnych. W metodach tych bowiem nie przyjemność stoi na pierwszym miejscu, ale zadowolenie. Zadowolenie powstaje po przyjęciu drugiego jako daru. Zaś przyjemność jest skutkiem takiego przyjmowania. Nie są to zatem metody nio-

sące przyjemność, i nie trzeba tego oczekiwać, lecz metody pomagające w tym, abyśmy to my, jako małżonkowie, byli dla siebie „przyjemni”. Nieprzypadkowo św. Paweł ostrzega: *Mężowie, miłujcie żony i nie bądźcie dla nich przykrymi!*<sup>5</sup> (Kol 3, 20). To znówu nasze „prawidło” komplementarności; mężczyzna kocha, ale tak, aby był słodyczą dla swej żony. Czy może wątpić, że będzie przyjęty?

Kto oczekuje samej przyjemności, a nie przyjmuje małżonka, przyjemności nie znajdzie. Kto zaś przyjmuje drugiego – doznaje przyjemności przerastającej tą, jaką sobie mógł wcześniej wyobrazić. □

dr Henryk Jarosiewicz

<sup>1</sup> Pojęcie „spełnić się” oznacza osiągnięcie całej pełni swoich możliwości, pełni tego, co Bóg dla nas zamierzył.

<sup>2</sup> Praca doktorska autora pt. *Psychologiczne uwarunkowania skuteczności stosowania regulacji poczęć*, Lublin 1996.

<sup>3</sup> Marian Kulczycki w swoim katalogu problemów życiowych odróżnia następujące problemy życia rodzinnego: „kochać drugą osobę” i „być kochanym”.

<sup>4</sup> Znane jest zjawisko, iż pierwsze akty małżeńskie nie są tak przyjemne dla kobiety, jak dla mężczyzny. Tym niemniej – dają jej duże zadowolenie. Podczas gdy wielu mężczyzn doznaje częstych frustracji, pomimo przyjemności jakie przynosi im kontakt seksualny.

<sup>5</sup> Greckie słowo użyte w oryginale oznacza „gorzkość”, coś, co napełnia gorzycą. Jest to trafne, gdyż wadliwe życie w taki właśnie sposób odciska się na psychice kobiecej: prowadzi do gorzkości i znerwicowania.

dr Henryk Jarosiewicz jest pracownikiem naukowym w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Wraz z żoną, Małgorzatą, zajmują się poradnictwem rodzinnym. Państwo Jarosiewiczowie mają pięcioro dzieci.

... wielu ojców jest nieobecnych w domu, bo życie zmusza ich do chwytania się różnych zajęć, "fuch", ponieważ z samej pensji nie są w stanie utrzymać swojej rodziny. Widują się z żoną i z dziećmi rano i wieczorem albo tylko wieczorem, kiedy - zmęczeni i rozdrażnieni - często nie potrafią już wyrzesać z siebie sił, żeby porozmawiać czy pobawić się z dziećmi.

Ostatnio wiele mówi się i pisze o współczesnym "kryzysie ojcostwa": temu problemowi był poświęcony czerwcowy numer miesięcznika *Więź*, ukazało się kilka interesujących książek i artykułów. Wychowaliśmy się w kulturze, w której wciąż trwają echa starego (co nie musi znaczyć: gorszego) patriarchalnego modelu rodziny z ojcem jako jej głową, podporą i obrońcą. To na nim ma spoczywać obowiązek zapracowania na utrzymanie, to on podejmuje ważne decyzje, jest kimś, kto porządkuje życie rodzinne. "Co też on wypisuje - już słyszę podnoszące się głosy sprzeciwu - a co z równouprawnieniem, czy mamy wracać do czasów pierwotnych, przecież dziś także kobiety na równi z mężczyznami zarabiają na utrzymanie (a niekiedy nawet wnoszą do domowego budżetu więcej niż ich mężowie)". Wszystko to prawda - rzeczywiście trudno już dziś mówić o prostym powrocie do tego modelu, ale zauważmy, że z drugiej strony powstaje pytanie, jaki ma zatem być współczesny model dobrej rodziny; czy wszystkie stare zasady mamy w imię emancypacji odesłać do lamusa? Nie, bynajmniej nie zamierzam bronić pozycji mężczyzny jako "pana i władcy" - bronię czegoś innego. Jeśli mąż i ojciec ma być w domu ważny, to nie dlatego, że jest mężczyzną, lecz dlatego, że ciąży na nim wilka odpowiedzialność, której nie wolno mu się wyrzekać, ani też obarczać nią żonę.

# Nie ma jak u taty

## Nowe czasy - nowe zwyczaje

*Przewrót cywilizacyjny - pisze w artykule "Ojcostwo dzisiaj" jezuita, o. Józef Augustyn - jaki dokonał się na przełomie XIX i XX wieku, wpłynął nie tylko na relację ojca do dziecka, ale także na więź pomiędzy mężczyzną a kobietą. W ciągu paru pokoleń pojawia się nowy typ kobiety zagrażający granicom wyznaczonym pomiędzy płciami. Kobiety domagają się pełnych praw obywatelskich, chcą zarabiać na własne utrzymanie poza domem. Większość mężczyzn wrogo reaguje na ruch emancypacji kobiet. (...) Zachwianie relacji pomiędzy mężczyzną a kobietą - mężem a żoną - w sposób istotny wpływa oczywiście na relacje ojca do dziecka. Niektórzy wskazują również, iż ważnym elementem kryzysu ojcostwa stał się także czynnik ekonomiczny. Teraz. Kiedy większość kobiet zaczęła dzielić z mężczyznami obowiązki utrzymania rodziny, odłączyła wielkość zarobków żony zbliża się lub zrównała z męzkowskimi - mężczyzna stracił swoją wyjątkową pozycję głowy rodziny. Sytuacja jego stała się trochę nijaka, do końca nieokreślona.*

Jeśli mówi się o kryzysie ojcostwa, to wskazuje się jeszcze na kilka innych przyczyn tej sytuacji. **Po pierwsze**, do roli ojca trzeba dojrzeć. Owszem, prawie każdy mężczyzna może być ojcem w sensie biologicznym, ale to nie wszystko. Nie wiem, czy istnieje coś takiego jak "instynkt ojcowski", na wzór instynktu macierzyńskiego - pewnie tak, bo chyba każdy mężczyzna chce być dobrym ojcem i mniej więcej rozumie, co to znaczy. Często jednak okazuje się, że samo "chcę" nie wystarczy, że trzeba sobie ciągle zadawać pytania: co to znaczy być do-

brym ojcem; czego mi jeszcze brakuje; czego i od kogo powinienem się uczyć?

**Po drugie** - jak pisze o. Augustyn - są ojcowie, którzy lubią wycofywać się z życia rodzinnego i uciekać we własne sprawy: pracę zawodową, hobby, pozarodzinne życie towarzyskie (koledzy z pracy, z klubu) czy (co jest szczególnie bolesne) - w nadużywanie alkoholu. Ojciec staje się wtedy coraz mniej wrażliwy uczuciowo, co zaczyna się przejawiać w "twardym" zachowywaniu się wobec żony i dzieci, w krzyku, częstym karaniu, barku szczerzej rozmowy z rodziną, w nadmiernym ograniczaniu wolności osobistej dzieci. Zdarzają się też mężczyźni - pasjonaci, "chorzy na pracę", która staje się ich nałogiem i pochłania ich bez reszty. Pojawiło się nawet określenie "pracoholizm", określające tę postawę.

**Po trzecie**, w kształtowaniu zgubnego modelu współczesnego mężczyzny mają swój udział także media, pokazujące fajtłapowatych, zacofanych i ośmieszonych "tatuśków", albo też malujące jako normalny obraz chorych relacji rodzinnych. Godnym uwagi wyjątkiem są tutaj programy Billa Cosby'ego - kreujące postać obdarzonego poczuciem humoru, mądrego taty, który potrafi wybrnąć z każdej sytuacji i sprytnie, ale z miłością radzi sobie z przeróżnymi wybiegami swoich pociech. Z drugiej strony mamy prymitywny i wulgarny przekaz lansujący postać mężczyzny "człowieka sukcesu" we wszystkich dziedzinach (w tym także erotycznej), wykorzystującego kobiety jako potwierdzenie swoje wartości ("*Dowód? Ona jest najlepszym dowodem*" - slogan z jednej z reklam). Najbardziej skrajnym



przykładem jest tu obraz wynaturzonych relacji mężczyzna – kobieta pokazywany przez pornografię.

**Po czwarte** – i to jest chyba najczęstsza dziś sytuacja - wielu ojców jest nieobecnych w domu, bo życie zmusza ich do chwytania się różnych zajęć, "fuch", ponieważ z samej pensji nie są w stanie utrzymać swojej rodziny. Widują się z żoną i z dziećmi rano i wieczorem albo tylko wieczorem, kiedy zmęczeni i rozdrażnieni - nie potrafią już wykrzesać z siebie sił, żeby porozmawiać czy pobawić się z dziećmi.

### Tatusiu, kiedy będziesz miał czas?

A synowie i córki potrzebują przede wszystkim obecności i czasu swojego taty. Czasem wystarcza im, że on siedzi i patrzy, jak się bawią, że zabierze je na spacer, obejrzy uważnie zeszyty, pozwoli po sobie poskakać, zagra w piłkę, przeczyta książkę, sklei model, pozwoli z sobą popracować. Dzieci, które słyszą ciągle: "Nie przeszkadzaj, tatuś jest zmęczony"; "Nie mam teraz czasu", zaczynają stopniowo tracić kontakt z ojcem, utrwała się w nich obraz wiecznie zapracowanego i zgnębionego i sfrustrowanego mężczyzny.

*Dobry kontakt emocjonalny z ojcem w okresie dzieciństwa i dojrzewania – czytamy w cytowanym już artykule Józefa Augustyna – staje się fundamentem "stabilności emocjonalnej" i poczucia bezpieczeństwa na całe późniejsze życie, zarówno u dziewcząt jak i u chłopców. U dziewczyn, które posiadały dobry kontakt emocjonalny ze swoim ojcem, relacje z osobami płci odmiennej są zwykle o wiele prostsze i „bardziej naturalne”. Chłopcy zaś mający dobry emocjonalny kontakt z ojcem, o wiele łatwiej radzą sobie z poczuciem własnej wartości, z problemami natury emocjonalnej i seksualnej oraz z szukaniem potwierdzenia siebie w pracy zawodowej i właściwie rozumianym sukcesie.*

Potwierdzają to badania naukowe: 28 sierpnia tego roku agencja Reutera podała informację, że uczeni z uniwersytetu stanowego Północnej Karoliny w USA przeprowadzili badania socjo-

logiczne, w wyniku których stwierdzili, że chłopcom, którzy wychowywali się bez ojca, grozi dwukrotnie większe ryzyko trafienia do więzienia przed ukończeniem trzydziestego roku życia niż ich rówieśnikom z pełnych rodzin. W tych samych badaniach stwierdzono też, że dziewczęta, które miały troskliwych ojców, o wiele rzadziej rozpoczynały współżycie seksualne przed ślubem, rzadziej też sięgały po narkotyki i wykazywały niższy poziom agresji.



Rys. Beata Fiskór

### Jeden jest Ojciec wasz...

Dlaczego obecność kochającego ojca jest taka ważna? Jego osoba kojarzy nam się z poczuciem pewności, bezpieczeństwa, z podporą i autorytetem. W 1943 roku, w środku wielkiej wojny, Czesław Miłosz napisał cykl wierszy zatytułowany *Świat. Poema naiwne*, w którym pokazał on dom rodzinny jako oazę spokoju i symbol pewności w burzliwym świecie. Szczególna rola przypada w tych wierszach właśnie ojcu: on jest kimś, kto uosabia porządek wszystkiego, kto wprowadza dzieci w tajemnice świata: oglądając z nimi atlas, opowiada o dalekich krajach, przekazuje tradycję. To o nim dziecko mówi po latach:

*O słodki mędrce, jakimże spokojem  
Pogodna mądrość twoja serce darzy!*

*Kocham cię, jestem we władaniu  
twojem,  
Choć nigdy twojej nie zobaczę twarzy.*

*Popioły twoje dawno się rozwiały,  
Grzechów i szaleństw nikt już nie  
pamięta.*

*I już na wieki jesteś doskonały  
Jak księga, myślą z nicości wyjęta.*

*Ty znałeś gorycz i znałeś zwątpienie,  
Ale win twoich pamięć zaginęła.  
I wiem, dlaczego dzisiaj ciebie cenię:  
Mali są ludzie, wielkie są ich dzieła.*

To do ojca wołają dzieci zagubione w ciemnym i strasznym lesie (co w 1943 roku symbolizowało u Miłosza tragiczne zagubienie człowieka w świecie ogarniętym przez wojnę):

*Ojczy, gdzie jesteś! Las ciemny, las  
dziki...*

*Gdzie jesteś ojczy! Noc nie ma  
granicy...*

*Dokąd odszedłeś, ojczy, jak ci nie żal  
Dzieci w te głuche zabłąkanych knieje.*

To wreszcie ojciec pomaga odnaleźć się zabłąkanym wędrowcom:  
*Tu jestem, skądże ten lek nierozumny?  
Noc zaraz minie, dzień wszędzie  
niedługo...*

Ten ojciec z wierszy Miłosza, to nie tylko tata dwójki małych dzieci – to także Jedyny Ojciec nas wszystkich i w tym momencie wracamy do najważniejszej kwestii: jeśli mamy być dobrymi ojcami, to sami musimy wpierw poczuć się dziećmi dobrego Boga: *Jeśli bowiem odrzuci się Stwórcę człowieka, wówczas miłość ludzka traci swój fundament. Tylko doświadczenie Boga jako kochającego Ojca (...) może być ostatecznym fundamentem miłości małżeńskiej i rodzicielskiej – pisze o. Augustyn.* □



Maciej Tabor

Rys. Beata Fiskór



# Nawracające zapalenie piersi

dr Magdalena Nehring – Gugulska

**N**ajważniejsze jest, aby tak wyleczyć zapalenie piersi i tak rozpoznać wywołujące je przyczyny, aby nie zdarzały się nawroty. Są mamy, które czas karmienia piersią wspominają źle, właśnie przez nawracające zapalenia piersi.

## Do nawrotów predysponują:

- nierozpoznanie choroby i opóźnione rozpoczęcie leczenia
- niecałkowite wyleczenie pęcherzyka zapalenia sutka (za krótka, poniżej 10 dni, lub nie trafiona antybiotykoterapia)
- źródłem infekcji są bakterie kolonizujące w nosogardzieli dziecka
- stres i zmęczenie towarzyszący rodzinnym wydarzeniom (podróż, chrzciny, przeprowadzka)
- anemia, inne czynniki obniżające odporność
- palenie papierosów
- utrzymujące się uszkodzenie brodawek
- ucisk ubrania, ciasny biustonosz
- okresowe, rzadsze karmienia (niektóre dzieci odmawiają ssania piersi w czasie ząbkowania, menstruacji, po niektórych potrawach spożywanych przez matkę, patrz rozdz.25)
- zmiany w piersi ( guzy, blizny pooperacyjne, implanty, anomalie anatomiczne )

Najlepiej jest jeśli w trakcie leczenia przeanalizujemy także powyższą listę. Niejednokrotnie prosta zmiana pewnych zachowań jest lepszym lekarstwem niż kolejne antybiotyki. Jednak każdy przypadek nawracającego zapa-

lenia piersi trzeba traktować poważnie, choćby dlatego, że może maskować poważne problemy np. guz sutka, a także istnieje większe zagrożenie ropieniem piersi. Należy więc zgłosić się do lekarza, który powinien przeprowadzić pełną diagnostykę obejmującą: posiew pokarmu z antybiogramem, wymaz z gardła dziecka, badanie piersi i USG piersi, morfologię matki. Następnie trzeba poddać się leczeniu antybiotykiem dobranym według antybiogramu, w odpowiedniej dawce, przez 10 dni. Nadal obowiązują wszystkie elementy leczenia podane w poprzednim artykule. Chętnie używanym lekiem drugiego rzutu jest erytromycyna, bo doskonale penetruje do przewodów mlecznych ze wzdlędu na zasadowy odczyn. Obecność bakterii w posiewie pokarmu nie jest wskazaniem do odstawienia dziecka od piersi!

## Ropień piersi

Każda mama najbardziej obawia się ropnia piersi. Jest to rzeczywiście nie lada komplikacja, wymagająca licznych, stresujących działań, których w żadnym wypadku nie można zaniechać. Na szczęście niewielki procent zapaleń ma taki nieprzyjemny finał. Ropień jest to zbiornik ropy, oddzielony od gruczołu włóknistą ścianką. Przez skórę jest wyczuwalny chęłbozący guzek, wybitnie bolesny. Jeśli jest umiejscowiony płytko, jest mocno zaczerwieniony, nawet sinawy, każde dotknięcie jest ogromnym bólem. Chorobie tej towarzyszy wysoka gorączka, ale u prawie połowy matek temperatura spada po uformowaniu się ropnia. Nieduży ropień może być opróżniony przez biopsję aspiracyjną - cienkoigłową (BAC) pod kontrolą USG. Zabieg ten nie jest zbyt męczą-

cy dla mamy karmiącej, która po powrocie do domu może spokojnie kontynuować karmienie. Pobrany materiał zostaje przesłany do badania bakteriologicznego i histopatologicznego. Rozległy ropień musi być opróżniony chirurgicznie. Mama może być przyjęta z dzieckiem na 1-2 dniowy pobyt lub zabieg może być wykonany ambulatoryjnie, ale trzeba będzie przyjeżdżać do gabinetu na zmiany opatrunków. Nacięcie wykonuje się w znieczuleniu miejscowym, czasem ogólnym. Chirurg powinien dokonać nacięcia obejmującego skórę i tkankę podskórną, promieniście, zgodnie z przebiegiem przewodów mlecznych, aby chronić gruczoł. Po opróżnieniu ropnia rana jest otwarta i pozostawia się w niej drejny, dzięki którym ropa może nadal odpływać. Opatrunek powinien być dość gruby, aby wchłaniał też wyciekające z piersi mleko. Środki dezynfekcyjne nie powinny zawierać jodu (!), bo może on szkodzić dziecku. Rana goi się 1-2 tygodnie, ale mleko z rany może wyciekać nawet do 6 tygodni i wtedy dopiero nastąpi pełne zamknięcie otworu. W pierwszej dobie po zabiegu karmienie jest na ogół niemożliwe z przyczyn technicznych. Jeśli jest dostęp do brodawki to można odciągać po troszku pokarm. W kolejnych dobach należy zacząć przystawiać dziecko do chorej piersi. W tym celu trzeba poprosić o założenie opatrunku tak, aby brodawka i otoczka były nieosłonięte. W przypadku ropni podotoczkowych okres, kiedy nie udaje się karmić bezpośrednio z piersi jest nieco dłuższy. Leczenie antybiotykiem powinno być nadal utrzymane.

Większość matek po przebyciu ropnia piersi wraca do karmienia piersią i kontynuuje jak długo pragnie. Opo-

wiem wam teraz historię Marysi i jej dzielnej mamy Agaty:

*Marysia miała dobry start. Urodziła się w Szpitalu Przyjaznym Dziecku. Doświadczona mama, spokojny i opiekuńczy tata oraz personel, który rutynowo sprzyja karmieniu piersią, otaczali Marysię od pierwszych chwil jej życia. Wcześniej przystawiona do piersi prawidłowo ssala i opróżniała piersi mamy. Kłopoty zaczęły się po dwóch tygodniach. Na skutek uciskającego pierś biustonosza powstał miejscowy zastój od strony pachy w lewej piersi. Była to w ogóle pierś ciekawa, bo miała dodatkowy gruczoł pod samą pachą. Gruczoł ten przepelniał się mlekiem i stawał bolesny, jeśli opóźniła się pora karmienia. Agata, mama Marysi musiała ratować się zimnymi okładami. Tym razem jednak zacerwieniła się i obrzmiała duża część piersi. Agata przykładła termofor z ciepłą wodą przed każdym karmieniem, przystawiała Marysię poruszając od chorej piersi. zaraz po karmieniu okładała pierś mrożonym groszkiem w foliowej torebce owiniętym cienką szmatką. Taki okład trzymała na piersi ponad pół godziny. Nosila dobry, obszerny biustonosz. Jednak zaczęła gorączkować do 39st.C, więc przyjmowa-*

*ła Paracetamol. Objawy ciągnęły się przez tydzień. Potem nastąpiła trzytygodniowa przerwa w przygodach. Kolejne kłopoty zaczęły się w tej samej piersi, ale pod otoczką. Pojawilo się tam bolesne, zacerwienione zgrubienie. Gorączka skoczyła od razu do 40st.C., Agata poczuła się źle, miała dreszcze i straszny ból głowy. Lekarz zalecił jej antybiotyk na 5 dni, ale nie zasugerował posiewu. Po 5 dniach objawy były równie nasilone. Kolejny lekarz zmienił lek na inny, po dwóch dniach było jeszcze gorzej. Zdesperowana mama przyjechała do mnie wieczorem do domu. Była bliska załamania, wyglądała fatalnie, za to Marysia zupełnie nieźle funkcjonowała w tym całym zamieszaniu. Zaleciłam jej antybiotyk o szerokim spektrum działania, bo nie było się co zastanawiać. Załowałam, że moi poprzednicy nie zalecili posiewu, bo leczenie w ciemno skomplikowanych przypadków jest raczej trudne. Bakterię wywołującą objawy może być nawet taka, która jest oporna na wszystkie doustne antybiotyki. Ale nie było już czasu na rozpamiętywanie. Pierś wyglądała jak chelbocząca bania w kolorze czerwonym. Rano USG, które potwierdziło obecność wielokomorowego ropnia. Następnie szukanie chirurga, który zgodzi się na zabieg w gabinecie i nie będzie chciał hamować laktacji. W międzyczasie gorączka spadła. Chwytał antybiotyk, uff! Bardzo miły pan chirurg opróżnił ropień przez nacięcie niestety poprzeczne. Założył gruby opatrunek, w który wsiąkało mleko wypływające samoistnie z piersi i ropa ściekająca z drenów. Agata karmiła Marysię zdrową piersią do następnego dnia. Na pierwszej zmianie opatrunku chirurg zostawił nieosłoniętą broawkę i otoczkę. W domu Agata próbowała ręcznie odciągnąć pokarm. Wszystko było w porządku. Od tej chwili zaczęła przystawiać Marysię normalnie do obu piersi. Jeszcze przez tydzień jeździła na opatrunki, potem zmieniała już sama. Jeszcze prawie 6 tygodni mleko wyciekało z rany, ale życie domowe wróciło do normy. Piotrek do dziś jest dumny z dzielności swojej żony, Agata ma satysfakcję, że nie dała się chorobie i uratowała karmienie, a Marysia...? Marysia po czterech miesiącach wymyśliła coś nowego, ale to już inna historia.*

*wego ropnia. Następnie szukanie chirurga, który zgodzi się na zabieg w gabinecie i nie będzie chciał hamować laktacji. W międzyczasie gorączka spadła. Chwytał antybiotyk, uff! Bardzo miły pan chirurg opróżnił ropień przez nacięcie niestety poprzeczne. Założył gruby opatrunek, w który wsiąkało mleko wypływające samoistnie z piersi i ropa ściekająca z drenów. Agata karmiła Marysię zdrową piersią do następnego dnia. Na pierwszej zmianie opatrunku chirurg zostawił nieosłoniętą broawkę i otoczkę. W domu Agata próbowała ręcznie odciągnąć pokarm. Wszystko było w porządku. Od tej chwili zaczęła przystawiać Marysię normalnie do obu piersi. Jeszcze przez tydzień jeździła na opatrunki, potem zmieniała już sama. Jeszcze prawie 6 tygodni mleko wyciekało z rany, ale życie domowe wróciło do normy. Piotrek do dziś jest dumny z dzielności swojej żony, Agata ma satysfakcję, że nie dała się chorobie i uratowała karmienie, a Marysia...? Marysia po czterech miesiącach wymyśliła coś nowego, ale to już inna historia.*

Autorka jest Międzynarodowym Konsultantem Laktacyjnym, a także koordynatorką programu „Szpital Przyjazny Dziecku”.

## Dokończenie rozpoczętej w poprzednim numerze listy Szpitali Przyjaznych Dziecku.

11. Szpital ZOZ im. Mikołaja Kopernika w Olsztynie, ul. Niepodległości 44, 10-045 Olsztyn, (0-89) 27 25 42
12. Szpital Morski im. PCK w Gdyni ul. Powstania Styczniowego 1, 81-519 Gdynia – Redłowo, (0-58) 22 00 51, fax 22 31 93
13. Szpital Rejonowy w Żurominie, ul. Szpitalna 56, 09-300 Żuromin, (0-23) 57 22 01 wewn. 321, fax 57 29 82
14. Szpital ZOZ im. J.P. Gawlika w Suchej Beskidzkiej, ul. Szpitalna 22, 34-200 Sucha Beskidzka, (0-33) 74 36 55
15. Szpital Ginekologiczno – Położniczy w Warszawie, ul. Inflancka 6, 00-189 Warszawa, (0-22) 831 12 41
16. Wojewódzki Szpital Zespolony w Skierniewicach, ul. Sobieskiego 4, 96-100 Skierniewice, (0-46) 33 32 01, fax 33 27 26

## Szpitale Przyjazne Dziecku

17. Szpital ZOZ w Lęborku, ul. Zwycięstwa 12, 84-300 Lębork (woj. śląskie), (0-59) 62 20 08, 62 69 00
18. Centralny Szpital Kliniczny Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach – Ligocie, ul. Medyków 14, 40-752 Katowice – Ligota, (0-32) 252 70 81
19. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Lublinie, ul. Kraśnicka 100, 20-718 Lublin, (0-81) 525 72 07, fax 525 90 47
20. Szpital ZOZ im. Jana Mikulicza w Biskupcu, ul. Armii Krajowej 8, 11-300 Biskupiec (woj. olsztyńskie), (0-89) 7152280, fax 715 21 36
21. Szpital ZOZ im. Franciszka Żaczka w Pucku, ul. 1 Maja 16, 84-100 Puck, (0-58) 673 22 81, 673 20 71, wewn. 127
22. Szpital ZOZ w Nidzicy, ul. Mickiewicza 23, 13-100 Nidzica (woj. olsztyńskie), (0-89) 625 21 69, fax 625 35 50
23. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny

- im. Najświętszej Marii Panny w Częstochowie, ul. Bielska 104/118, 42-200 Częstochowa, (0-34) 22 36 97 (centrala), 25 71 29 (sekretariat)
24. Szpital ZOZ w Limanowej, ul. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa (woj. nowosądeckie), (0-18) 337 20 25
25. Szpital ZOZ w Sochaczewie, ul. Batalionów Chłopskich 3/7, 96-500 Sochaczew, (0-46) 863 52 77 wewn. 102
26. Szpital ZOZ w Działdowie, ul. Leśna 1, 13-200 Działdowo, (0-23) 697 22 11 wewn. 199, 697 25 94 (sekretariat)
27. Szpital Miejski Nr 1 w Tarnowskich Górach, ul. Opolska 21, 42-600 Tarnowskie Góry, (0-32) 285 42 13
28. Szpital Miejski w Jaworznie, ul. Chełmońskiego 28, 32-510 Jaworzno, (0-35) 616 44 82, fax 616 33 23
29. Szpital ZOZ w Wołominie, ul. Gdyńska 1/3, 05-200 Wołomin, (0-22) 787 63 01, 787 58 67 (sekretariat). □

# Poronienia i uszkodzenia płodu

Marilyn Shannon

Choć najczęściej trudno jednoznacznie określić przyczyny poronienia, to jednak nowe obiecujące badania wykazują, iż niektóre mikroelementy mogą odgrywać szczególnie ważną rolę w zmniejszeniu ryzyka występowania takich problemów.

Wydaje się, że najlepszym okresem do tego, aby zapobiec poronieniom i uszkodzeniom płodu są miesiące przed i zaraz po poczęciu. Wczesne poronienia mogą być skutkiem nierównowagi hormonalnej poprzedzającej owulację, a poważne uszkodzenia płodu najczęściej powstają w pierwszych 8 tygodniach ciąży, kiedy formują się poszczególne narządy. Najlepiej byłoby zwrócić szczególną uwagę na sposób odżywiania, odpowiednie witaminy i minerały oraz wagę ciała już trzy miesiące przed poczęciem. Powinno się także pamiętać o zrezygnowaniu z takich niezdrowych nawyków jak: palenie, picie alkoholu oraz nadmierne spożycie kofeiny i cukru. Jak zobaczymy później, takie przygotowanie do poczęcia jest tak samo ważne dla matki jak i dla ojca. Ci, którzy przygotowują się do powiększenia rodziny, powinni odżywiać się i żyć zdrowo, nie tylko dla dobra siebie samych, ale również dla przyszłych dzieci.

Wielokrotne poronienia we wczesnym okresie ciąży są jednym ze skutków zaburzeń fazy lutealnej (okresu pomiędzy jajczkowaniem a kolejną miesiączką). Nieprawidłowe poziomy hormonów przed owulacją powodują uwolnienie niedojrzałej komórki jajowej i utworzenie się w następstwie ciała żółtego, które wytwarza nieodpowiednią ilość progesteronu przez zbyt małą ilość dni. W takim wypadku, z trudnością dochodzi do zapłodnienia, a jeśli ono nawet nastąpi, nowo

poczęte życie może być niezdolne do prawidłowego rozwoju lub ciało żółte może nie produkować wystarczającej ilości progesteronu nieodzownego do utrzymania ciąży. Sposób odżywiania przy dolegliwościach zespołu napięcia przedmiesiączkowego (opisany przez nas w numerze 3/98 - przyp. red.) może poprawić funkcjonowanie ciała żółtego i poziomu progesteronu. Przypomnijmy:

- Wyniki badań naukowych nad zdrowym żywieniem wskazują na pierwszoplanową rolę magnezu, w celu uzupełnienia jego niedoboru zaleca się: spożywanie większej ilości zielonych lub ciemnożółtych warzyw i owoców – świeżych lub mrożonych, otrębów, tzw. „grubych” kasz, zwłaszcza gryczanej, miodu, orzechów, ryb, szpinaku, roślin strączkowych, czekolady lub kakao (ale po zmieszaniu z mlekiem i odczekaniu dwóch godzin), a także bogatych w magnez wód mineralnych. Przy znacznych niedoborach magnezu zaleca się dodatkową suplementację, na przykład preparatu *Laktomag B6*, w dawce 2 – 4 tabletek dziennie. Witamina B6 wspomaga bowiem działanie magnezu.

- Należy pamiętać o związku wchłaniania magnezu z wapniem - nadmiar wapnia zmniejsza wchłanianie magnezu. Zatem dawkujemy rozsądnie żywność bogatą w wapń (głównie nabiał), pamiętając, że wskazane jest utrzymanie spożycia wapnia do magnezu w proporcjach jeden do dwóch.

- Sporo doniesień wskazuje również na związek tzw. NNKT (nienasyconych kwasów tłuszczowych) z występowaniem zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Są one źródłem między innymi prostaglandyn - substancji wpływających na przebieg cy-

klu kobiecego i dlatego zaleca się zwiększenie ilości spożywanych olejów roślinnych i ewentualnie preparatów z wiesiołka (np. *Aperol*). NNKT zaleca się między innymi przy zwiększonym poziomie prolaktyny; w połączeniu z witaminą E (preparaty: *Evitol* - jedna kapsułka dziennie i olej z kielków pszenicy z witaminą E - jedna kapsułka dziennie).

- Inne zalecenia: dużo błonnika, więcej NNKT, mniej kawy i napojów typu cola, mniej cukru.

Adelle Davis w swojej książce *Let's Have Healthy Children (Miejmy zdrowe dzieci)* zwraca szczególną uwagę na znaczenie witaminy E i kwasu foliowego jako czynników zapobiegających poronieniom: *Niedobór witaminy E, niezbędnej do podziału komórki, wydaje się być jednym z najpoważniejszych niekorzystnych czynników. Obserwowano 81 kobiet, które poroniły poprzednio 227 razy, przed kolejnym poczęciem przyjmowały codziennie małe ilości witaminy E i po tej „kuracji” 61 z nich urodziło zdrowe noworodki. Witamina E ma wiele ważnych właściwości, m. in. zapobiega uniczywnieniu witaminy A, niezbędnej do utrzymania prawidłowego stanu ścian macicy, które przyjmują nowo zapłodnioną komórkę jajową.*<sup>1</sup>

Warto przy okazji wspomnieć, że przedawkowanie witaminy A może być przyczyną wystąpienia wad płodu. Opublikowane w 1995 roku wyniki badań wskazują, że nie powinno się przekraczać dawki 10,000 j.m. dziennie.<sup>2</sup>

Badania pokazują, że więcej niż połowa kobiet, które poroniły lub płamiły w okresie ciąży, ma objawy niedoboru kwasu foliowego w organizmie. Niewielki niedobór kwasu foliowego, który nie wywołuje poronienia, może spowodować oddzielenie się łożyska od ścian macicy prowadząc do stanu zwanego *abruptio placentae*, co często jest przyczyną przedwczesnego porodu.

Inne witaminy z grupy B, witamina C, bioflawonoidy (znajdujące się w białej skórce i segmentach owoców cytrusowych - dostępne także w pre-

paratach witaminowo - mineralnych), jod, cynk i odpowiednie białka odgrywają również ważną rolę w zapobieganiu poronieniom. Selen współdziała z witaminą E, dlatego powinien także być brany pod uwagę. Należy natomiast pamiętać o tym, że żelazo niszczy witaminę E i nie powinno być stosowane w zbyt dużych ilościach oraz w tym samym czasie co witamina E. Jack C. Redman, zauważył, że 200 mg bioflawonoidów przyjmowane 3 razy dziennie zapobiegło kolejnym poronieniom nawet u kobiet, które poroniły kilka razy. Bioflawonoidy wchodziły w interakcje z witaminą C, wzmacniając delikatne ścianki włosowate.<sup>3</sup>

### Uszkodzenia płodu

Badania wskazują też na ważną rolę kwasu foliowego w zapobieganiu powstawaniu rozszczepu kręgosłupa tylnego, jak i innych częstych uszkodzeń płodu, które określa się terminem „uszkodzenia cewy nerwowej.” Bezmózgowie, czyli zahamowanie rozwoju mózgu jest nawet poważniejszym uszkodzeniem cewy nerwowej niż rozszczep kręgosłupa tylny i jest jedna

**„Wśród owoców, które dojrzewają, gdy Prawo Boże jest gorliwie przestrzegane, niezwykle cenny jest ten, że sami małżonkowie często pragną podzielić się z innymi wynikami swoich doświadczeń. (...) Wśród tyłu form chrześcijańskiego apostołatu ta wydaje się obecnie najpotrzebniejsza” (Paweł VI)**

## ODPOWIEDZMY WSPÓLNIE

### NA TO WEZWANIE!

Zapraszamy do współpracy małżeństwa, które chciałyby uczyć metod naturalnego planowania rodziny - wiosną rozpoczynamy kolejny cykl szkoleń naszych instruktrów

#### INFORMACJE:

Liga Małżeństwo Małżeństwu  
Kopaliny 73  
32-720 Nowy Wiśnicz

z głównych przyczyn rodzenia się martwego płodu. Podczas jednego z badań, kobiety, które poprzednio urodziły dzieci z takimi wadami rozwojowymi, otrzymywały zestawy witaminowo - mineralne ze zwiększoną dawką kwasu foliowego (360 mcg dziennie) przez co najmniej 4 tygodnie przed i 6 tygodni po poczęciu. Tylko 0,6% tych kobiet urodziła kolejne dziecko z uszkodzeniem cewy nerwowej, podczas gdy 5 % dużej grupy kobiet nie przyjmujących żadnych zestawów mikroelementów urodziło dwoje kolejnych dzieci z podobnymi wadami.<sup>4</sup> Podobne obserwacje w Wielkiej Brytanii potwierdziły rolę kwasu foliowego (360 - 4,000 mcg dziennie), który znacznie zmniejsza możliwość wystąpienia wad cewy nerwowej.<sup>5</sup> Ponieważ większość przypadków rozszczepu kręgosłupa tylnego, bezmózgowia i podobnych wad pojawia się u matek, które wcześniej nie urodziły dziecka z taką wadą, badania nad wadami cewy nerwowej obejmują dużą liczbę kobiet. Pod koniec lat 80 - tych przeprowadzono w USA obserwacje, które pokazały, że kobiety, które urodziły zdrowe dzieci w większości przyjmowały preparaty witaminowo - mineralne w okresie 3 miesięcy przed i 3 po poczęciu, w odróżnieniu od matek, które urodziły dzieci z uszkodzeniami cewy nerwowej.<sup>6</sup>

Naukowcy z Bostonu przeprowadzili dokładne obserwacje, podczas których zauważyli, że przypadki wad cewy nerwowej u dzieci wystąpiły tylko w 0.9 na 1000 urodzeń, gdy kobiety stosowały kwas foliowy (100 - 1,000 mcg) podczas pierwszych 6 tygodni ciąży. Natomiast gdy kobiety nie przyjmowały kwasu foliowego w czasie pierwszych 6 tygodni ciąży, częstość występowania takich wad wynosiła 3.5 na 1000 urodzeń - 4 razy więcej niż wśród pierwszej grupy kobiet.<sup>7</sup> Te obserwacje wskazały, który okres jest najważniejszy dla uniknięcia tego rodzaju wad rozwojowych płodu, dzięki stosowaniu kwasu foliowego, a mianowicie - pierwsze 6 tygodni ciąży, tzn. okres, w którym kształtują się struktury układu nerwowego. (...) Moim zdaniem,

zwiększona liczba wad płodu u dzieci kobiet starszych związana jest także, przynajmniej częściowo, ze zwiększonym zapotrzebowaniem organizmu kobiet starszych na składniki odżywcze. Sama obserwowałam u siebie zwiększone zapotrzebowanie w czasie mojej 4-tej ciąży, gdy miałam 34 lata. Pojawił się wówczas u mnie duży niedobór kwasu foliowego, mimo że stosowałam 1,5 zalecanej dziennej dawki dla kobiet w ciąży, podczas gdy ta sama ilość zupełnie mi wystarczała podczas poprzednich ciąży (spożywanie pięciokrotnej dawki przywróciło moje wyniki krwi do normy w ciągu 4 tygodni w 7 miesiącu ciąży). Myślę, że każda z nas musi z roku na rok zwracać większą uwagę na odżywianie, kiedy stajemy się starsze, jeśli pragniemy utrzymać nasz organizm w dobrej kondycji, którą cieszyliśmy się pięć, dziesięć czy dwadzieścia lat temu. Jest to szczególnie istotne dla kobiet, które pragną urodzić dzieci, gdy zbliżają się do czterdziestki lub ją przekroczyły, a ponadto mają już za sobą kilka ciąży. □

Marylin Shannon

<sup>1</sup> Adelle Davis, *Let's Have Healthy Children*, New York 1981, s. 20-21.

<sup>2</sup> K. Rothman, L. More i in.: "Teratogenicity of high vitamin A intake", *New England Journal of Medicine*, vol. 333, 1995, s. 1369-1373.

<sup>3</sup> Zob. E. Barnes, *Hypothyroidism: The Unsuspected Illness*, New York 1976, s. 126-128.

<sup>4</sup> R. Smithells i in.: "Possible prevention of neural-tube defects by periconceptual vitamin supplementation", *The Lancet* 16 II 1980, s.339 nn.

<sup>5</sup> R. Smithells i in.: "Further experience of vitamin supplementation for prevention of neural tube defect recurrences", *The Lancet*, 17 V 1983, s. 1027 nn.

<sup>6</sup> A. Milunsky i in.: "Multivitamin/folic acid supplementation in early pregnancy reduces the prevalence of neural tube defects", *Journal of American Medical Association*, vol. 262, 1988, s. 2847 nn.

<sup>7</sup> J. Mulinare i in.: "Periconceptual use of multivitamins and the occurrence of neural tube defects", *Journal of American Medical Association*, vol. 260, 1998, s. 3141 nn.

Powyższy tekst pochodzi z przygotowywanej do druku książki *Płodność i cykle a odżywianie*. Państwo Shannon mieszkają w Fort Wayne w stanie Indiana, mają siedmioro dzieci, w tym jedno adoptowane.

## OD NOWA W NOWYM ROKU...

### Domowy kurs naturalnego planowania rodziny

- kompletny zestaw materiałów da samodzielnej nauki
  - aktualna wiedza o naturalnym planowaniu rodziny
  - 32 proste i przejrzyste lekcje
  - prenumerata "Fundamentów Rodziny" wliczona w cenę kompletu
  - możliwość uzyskania konsultacji i porad ekspertów
- Zamówienia na s. 15**

### Zapraszamy też

do zamawiania większej ilości  
(minimum 10)

kolejnych numerów

#### "Fundamentów Rodziny"

do kolportażu

wśród znajomych,

w rodzinie, w parafii.

Ci z Państwa, którzy zechcą w

ten sposób pomóc nam

w upowszechnianiu

odpowiedzialnego

rodzicielstwa, otrzymują

dodatkowo jeden egzemplarz

gratis, zaś za pozostałe płacą

po 1 zł plus koszty przesyłki

Prosimy o składanie zamówień

na formularzu ze str. 15

**Dziękujemy!**

## Prezenty w sieci

Na stronach internetowych Ligi Małżeństwo Małżeństwu: (<http://www.mateusz.pl/goscie/ligamm>) pojawiło się kilka prezentów pod choinkę. Przede wszystkim w związku z rozpoczynającą się 6 stycznia w Poznaniu emisją naszego *Radiowego kursu naturalnego planowania rodziny* zaczynamy publikację kolejnych odcinków kursu, a wkrótce będą im również towarzyszyć nagrania w Real Audio. Z innych nowości warto wymienić artykuły dr Magdaleny Nehring - Gugulskiej o tym, jak radzić sobie, gdy niemowlę ma kolki. Można również przeczytać wybrane artykuły z aktualnego numeru *Fundamentów Rodziny* Poza tym aktualna lista Szpitali Przyjaznych Dziecku, artykuły z archiwalnych numerów *Fundamentów*, katalog naszych publikacji, tekst encykliki „Humanae vitae” wraz z poświęconymi jej artykułami, katalog zamówień. Strony są aktualizowane pod koniec każdego miesiąca.

Po roku obecności w Internecie możemy stwierdzić, że nie jest to już nic niezwykłego, żadna ekscentryczna fanaberia czy snobizm. To bardzo dynamicznie rozwijające się medium daje bowiem możliwości niezwykle szybkiego kontaktu (jeśli inne obowiązki na to pozwalają, to staramy się odpowiadać na listy, jeszcze tego samego dnia) i ma nieograniczony zasięg. Już teraz najwięcej listów z pytaniami czy prośbami o radę dostajemy właśnie



Rys. Beata Piskór

poczta elektroniczną; tą drogą przychodzi też sporo zamówień na materiały). A piszą do nas ludzie nie tylko z różnych zakątków Polski, lecz także z zagranicy: z Niemiec, Czech, Norwegii, USA, Kanady - w ten sposób nawiązujemy nowe kontakty, które czasami owocują nowymi artykułami. Co bardzo miłe - dostajemy sygnały, że takie miejsce w Internecie jest potrzebne, a nasze teksty trafiają w potrzeby (np. w noworocznym numerze *Gościa Niedzielnego* można było przeczytać przedrukowany z naszych stron wywiad na temat Szpitali Przyjaznych Dziecku).

No i koniecznie trzeba wspomnieć, że swoje „oczko w sieci” możemy mieć dzięki gościnności i fachowej pomocy twórców „Mateusza”, czyli **Chrześcijańskiego Serwisu WWW** ([www.mateusz.pl](http://www.mateusz.pl)).

Zapraszamy więc i prosimy Internautów, by polecali nas znajomym. □

### !UWAGA!

Od 6 stycznia 1999, w **Katolickim Radiu Poznań** (70,34 FM i 89.80 FM) - w każdą środę o godz. 21.10: **Radiowy kurs naturalnego planowania rodziny** (prowadzą Aleksandra i Roman Strusowie). Streszczenia audycji oraz informacje o możliwości zamówienia materiałów kursowych drukuje co tydzień poznański *Przegląd Katolicki*. Po każdej audycji można pisać lub dzwonić z pytaniami i zamówieniami pod adres: **Hanna i Jerzy Matuszkowie, os. Stare Zegrze 6 m.15, 61-249 Poznań, tel. 879 71 67. Zapraszamy!**

# O świętowaniu niedzieli

## Dokończenie ze s. 16

Na ich oczach urzeczywistniały się — jak później wypełnia się w życiu wszystkich pokoleń chrześcijan — słowa wypowiedziane przez Jezusa przed męką: «będziecie się smucić, ale smutek wasz zamieni się w radość» (J 16,20). Czyż On sam nie modlił się, aby uczniowie «radość mieli (...) w całej pełni» (J 17,13)? Świąteczny charakter niedzielnej Eucharystii wyraża radość, jakiej Chrystus udziela swemu Kościołowi przez dar Ducha. Radość jest przecież jednym z owoców Ducha Świętego (por. Rz 14,17; Ga 5,22).

Aby zatem zrozumieć w pełni sens niedzieli, trzeba na nowo odkryć ten wymiar chrześcijańskiej egzystencji. Winien on oczywiście charakteryzować całe życie, a nie tylko jeden dzień tygodnia. Niedziela jednak, rozumiana jako dzień zmartwychwstałego Pana, w którym świętuje się Boże dzieło stworzenia i dzieło «nowego stwo-

rzenia», jest w szczególny sposób dniem radości, więcej — dniem sprzyjającym kształtowaniu w sobie postawy radości przez odkrywanie jej prawdziwych cech i głębokich korzeni. Radości nie należy bowiem mylić z przelotnym doznaniem zaspokojenia i przyjemności, które często upaja zmysły i uczucia, później jednak pozostawia w sercu niedosyt, a czasem gorycz. Radość rozumiana po chrześcijańsku jest o wiele trwalsza i przynosi głębsze ukojenie: wedle świadectwa świętych potrafi przetrwać nawet ciemna noc cierpienia i w pewnym sensie jest «cnota», która należy rozwijać.

Nie istnieje jednak żadna sprzeczność między radością chrześcijańską a prawdziwymi radościami ludzkimi. Przeciwnie, te ostatnie znajdują swa pełnie i najgłębszy fundament właśnie w radości uwielbionego Chrystusa (por. Dz 22, 24-31), który jest doskonałym obrazem i objawieniem człowieka wedle zamysłu Bożego. Jak napisał w Adhortacji o chrześcijańskiej



Rys. Beata Piskór

radości mój czcigodny poprzednik Paweł VI, «jest ona ze swej istoty udziałem w niezgłębionej radości, zarazem Boskiej i ludzkiej, jaka napętnia Serce Jezusa Chrystusa uwielbionego». Papież ten zakończył swą Adhortację wezwaniem, aby w dniu Pańskim Kościół bardzo wyraźnie dawał świadectwo radości, jakiej zaznali Apostołowie spotykając Pana wieczorem w dniu Paschy. Dlatego zachęcał pasterzy, aby «usilnie wzywali ochrzczonych do wiernego świętowania w radości niedzielnej Eucharystii. Jakżeby mogli wzgardzić tym spotkaniem, ta uczta, która przygotowuje nam Chrystus w swojej miłości? Niech udział w niej będzie pełen godności i zarazem radosny! To sam Chrystus ukrzyżowany i uwielbiony przechodzi pośród swoich uczniów, aby ich także ogarnąć odnawiająca mocą zmartwychwstania. Tu na ziemi jest to zwieńczenie przymierza miłości między Bogiem a Jego ludem: jest to znak i źródło chrześcijańskiej radości, która przygotowuje nas na wiekiwie święto». W tej perspektywie wiary chrześcijańska niedziela jest prawdziwym «świętowaniem», dniem дарowanym przez Boga człowiekowi, aby mógł w pełni rozwinąć swoje walory ludzkie i duchowe.

(Jan Paweł II, „Dies Domini”, 52; 55-58)

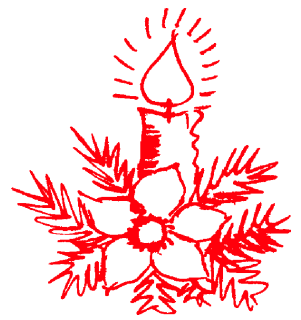
Tytuł	Cena	Ilość	Należność
„Domowy kurs NPR” (komplet)	40,00 zł		
J.S. Kippley „Sztuka naturalnego planowania rodziny”	10,00 zł		
Przewodnik „Domowego kursu NPR”	7,00 zł		
Karty obserwacji codziennych	2,00 zł		
Ćwiczenia	2,50 zł		
ulotka „Antykoncepcyjne kłamstwa”	0,20 zł		
ulotka: „NPR - zdrowe, skuteczne, bezpieczne”	0,30 zł		
„Fundamenty Rodziny” (minimum 10 egz.)	1,00 zł/egz.		
„Warto karmić piersią”	7,00 zł		
„Młodzi i miłość”	8,00 zł		
Encyklika „Humanae vitae”	1,50 zł		
„Ludzka płciowość: prawda i znaczenie...”	5,50 zł		
<b>Razem do zapłaty:</b> (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			<b>Podpis</b>
imię i nazwisko		adres	telefon

**Wypełniony kupon zamówienia proszę wysłać na adres:**

**Liga Małżeństwo Małżeństwu  
Maciej Tabor, Kopaliny 73  
32-720 Nowy Wiśnicz  
tel. (0/14) 685 69 61**



# OJCIEC ŚWIĘTY O ŚWIĘTOWANIU NIEDZIELI



Choć udział w Eucharystii jest sercem niedzieli, nie należy rozumieć, że na tym wyczerpuje się obowiązek «świętowania» tego dnia. Dzień Pański jest bowiem dobrze przeżyty, jeżeli cały jest przeniknięty wdzięczną i czynną pamięcią o zbawczych dziełach Boga. Dlatego uczniowie Chrystusa powinni się starać, aby także inne wydarzenia dnia, nie mające charakteru liturgicznego — spotkania w gronie rodziny czy przyjaciół, różne formy rozrywki — odznaczały się pewnym stylem, który pomaga wyrażać pośród zwyczajnego życia pokój i radość Zmartwychwstałego. Na przykład nawet zwykłe spotkanie rodziców i dzieci może stać się sposobnością nie tylko do wzajemnego otwarcia się na siebie i do dialogu, ale także do wspólnej, głębszej refleksji, która pozwala wprowadzić pewne elementy formacyjne. A czy do programu tego dnia nie można by włączyć — w miarę możliwości także w życiu ludzi świeckich — specjalnych form modlitwy, zwłaszcza uroczystych Nieszporów, jak również przeznaczyć trochę czasu w przeddzień niedzieli lub w godzinach popołudniowych na katechezę, która przygotowuje serca chrześcijan na przyjęcie samego daru Eucharystii i stanie się jej dopełnieniem?

W wielu środowiskach jest dziś może trudniej praktykować te dość tra-

dycyjną formę «świętowania niedzieli»; Kościół jednak daje świadectwo swojej wiary w moc Zmartwychwstałego i potęgę Ducha Świętego, ukazując — szczególnie dzisiaj — że nie zadowala się minimalistycznymi ani połowicznymi formami przeżywania wiary, ale pomaga chrześcijanom czynić to, co najdoskonalsze i najbardziej mile Bogu. A zresztą obok trudności nie brak także zjawisk pozytywnych i napawających optymizmem. Dzięki darowi Ducha w wielu środowiskach Kościoła znów odczuwa się potrzebę modlitwy w jej wielorakich formach. Na nowo odkrywa się wartość także dawnych przejawów religijności, takich jak pielgrzymka, i często wierni korzystając z niedzielnego odpoczynku udają się do sanktuariów, aby spędzić tam kilka godzin i przeżyć — czasem w gronie całej rodziny — głębsze doświadczenie wiary. Są to chwile przesyczone szczególną łaską, którym winna towarzyszyć odpowiednia ewangelizacja i mądre kierownictwo duszpasterskie. (...)

«Niech będzie błogosławiony Ten, który wielki dzień niedzieli wywyższył ponad wszystkie dni. Niebios a i ziemia, aniołowie i ludzie nie posiadają się z radości». Te słowa liturgii maronickiej, przeniknięte głęboką radością, to jedna z typowych aklamacji, jakie od początku nadawały ton niedzieli

zarówno w liturgii zachodniej, jak i wschodniej. Historycznie zresztą chrześcijanie przeżywali cotygodniowy dzień zmartwychwstałego Pana najpierw jako dzień radości, a dopiero później jako dzień odpoczynku — przede wszystkim dlatego, że nie przewidywał go kalendarz cywilny. «W pierwszym dniu tygodnia wszyscy się radujcie» — czytamy w *Didaskaliach Apostolskich*. Wyraźnie podkreślała to także praktyka liturgiczna przez dobór stosownych gestów. Św. Augustyn, wyrażając świadomość rozpowszechnioną w Kościele, uwypuklała taką właśnie wymowę cotygodniowej Paschy: «Wierni przerywają posty i modlą się na stojąco, co jest znakiem zmartwychwstania; z tego samego powodu we wszystkie niedziele śpiewa się też alleluja».

Niezależnie od różnych form liturgicznych, które mogą zmieniać się w czasie stosownie do dyscypliny kościelnej, pozostaje faktem, że niedziela jako cotygodniowe wspomnienie pierwszego spotkania ze Zmartwychwstałym musi być przeniknięta radością, z jaka uczniowie powitali Mistrza: «Uradowali się zatem uczniowie ujrzawszy Pana» (J 20,20).

**Dokończenie na s. 15**

**FUNDAMENTY RODZINY** dwumiesięcznik **LIGA MAŁŻEŃSTWO MAŁŻEŃSTWU** – stowarzyszenia o charakterze niedochodowym, którego celem jest nauczanie i popularyzowanie naturalnego planowania rodziny. **Redaktor prowadzący:** Maciej Tabor. **Współpraca:** Magdalena Nehring – Gugulska, ks. Janusz Kaleta, Aleksandra i Roman Strusowie, Ewa Ślizień – Kuczapska, Maria Turuk. 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). **Liga Małżeństwo Małżeństwu**, ul. Spokojna 5, 05-502 Piaseczno 3; tel. (0/22) 756 96 56; e-mail: [lmm@logonet.com.pl](mailto:lmm@logonet.com.pl); [www.mateusz.pl/goscie/ligamm/](http://www.mateusz.pl/goscie/ligamm/)