

# Fundamenty Rodziny

Dwumiesięcznik Ligi Małżeństwo Małżeństwu

Koszt egz.: 2,5 zł

**Włodzimierz Fijałkowski**

## Scalony program edukacji ekologicznej

**D**ziałalność lekarza w dziedzinie rozrodczości oscyluje pomiędzy ochroną zdrowia i jego niszczeniem. Ogromna większość ginekologów zalecających antykoncepcję nie dostrzega sensu i znaczenia metod objętych programem naturalnego planowania rodziny. Metody te traktują jako „antykoncepcję naturalną”, skwapliwie podkreślając ich rzekomą nieskuteczność mimo istnienia statystyk przedstawiających wysoką efektywność metod rozpoznawania cyklicznej płodności pod warunkiem, że są one znane użytkownikom.

Zasięg ekologicznych zniszczeń zatoczył tak szeroki krąg, że nieodzowny staje się zwrot w kierunku pogłębienia świadomości ekologicznej całego społeczeństwa. Szczególne miejsce przypada tu szkolnictwu w zakresie przedmiotu nauczania dotyczącego przygotowania do życia w rodzinie oraz objęcie zwiększoną opieką osób sposobiących się do zawarcia związku małżeńskiego.

Rozwiązania połowiczne, dające więcej zielonego światła dla programu naturalnego planowania rodziny, nie są na miarę przełomu stuleci. Wiek XXI musi być wiekiem realizacji scalonego programu prokreacji ekologicznej. Jego wprowadzenie byłoby konkretną formą wcielenia w życie postulatów promocji zdrowia wysuniętego przez Światową Orga-

nizację Zdrowia. Można go ująć w 12 punktach:

1. Promocja czystości jako stylu życia wyrażającego się aktywnością w przetwarzaniu elementarnych przejawów dynamiki płciowej, aby nadać im właściwy wyraz. Wstydlivość, będąca naturalną osłoną sfery intymnej, tworzy odpowiedni klimat w przebiegu procesu dojrzewania, sprzyja zachowaniu fizycznego dystansu.

2. Ukazywanie dziewictwa jako stanu warunkującego twórczy dialog obu płci. Dialog ten umożliwia stosowne ukierunkowanie aktywności na etapie dojrzewania i przygotowuje do odpowiedzialnego podjęcia funkcji prokreacyjnej w przyszłości, zgodnie z wymogami ekologii.

3. Wychowanie do integracji seksualnej. W płaszczyźnie poziomej integracja obejmuje ciążenie płci ku sobie oraz płodność jako elementy nierozłączne. W płaszczyźnie pionowej chodzi o scalenie tego, co cielesne, z tym, co duchowe.

4. Realizowanie zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia w dziedzinie naturalnego planowania rodziny: „Nauczanie metod rozpoznawania płodności powinno być włączone we wszystkie programy związane ze zdrowiem i wychowaniem, przeznaczone dla młodzieży i dorosłych, profesjonalistów i nieprofesjonalistów, służby zdrowia” (1987, punkt 15). W Polsce zadanie to

podjęmą: Duszpasterstwo Rodzin, Liga Małżeństwo Małżeństwu, Instytut Rötzera oraz Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny.

5. Profilaktyka prekonceptyjna ma za zadanie przygotowanie potencjalnych rodziców do poczęcia dziecka w warunkach sprzyjających jego zdrowiu.

6. Ochrona ciąży pozostaje z natury w nieodłącznym związku z ochroną dziecka, toteż nie ma tu miejsca na jej współistnienie z aborcją.

**Dokończenie na s. 3**

# Reguła Rötzera

Austriacki lekarz, doktor Josef Rötzer, jest niewątpliwie jednym z największych autorytetów medycznych w dziedzinie badań nad metodami naturalnego planowania rodziny - można go uznać właściwie za twórcę metody objawowo - termicznej, czyli łączącej obserwację temperatury i innych objawów (śluz, ból owulacyjny, położenie szyjki macicy). Początki jego zainteresowania tym zagadnieniem sięgają 1951 roku, a swoją pierwszą prezentację metody objawowo - termicznej (opartą, co warto raz jeszcze podkreślić, nie tylko na własnych badaniach, lecz także na obserwacjach prowadzonych przez żonę) dr Rötzer opublikował w roku 1965. W 1994 roku wydawnictwo „Hlondianum” wydało jego książkę: „Naturalna regulacja poczęć. Droga współodpowiedzialności”, w Polsce od kilku lat działa też Instytut Naturalnego Planowania Rodziny wg metody J. Rötzera z siedzibą w Warszawie, kierowany przez dr Elżbietę Wójcik.

Liga Małżeństwo Małżeństwu przejęła wiele elementów metody Rötzera, jest on także członkiem Rady Medycznej The Couple to Couple League - naszej organizacji macierzystej.

Ze względu na przejrzystość i potwierdzoną wieloletnimi badaniami

pewność, chcielibyśmy przybliżyć naszym czytelnikom opracowaną przez doktora Rötzera regułę dla wyznaczenia początku fazy niepłodności po jajeczkowaniu. Będziemy posługiwać się przy tym znanymi już terminami, takimi jak:

- **faza III** - okres niepłodności poowulacyjnej
- **szóstka przedwzrostowa** - ostatnie sześć dni przed poowulacyjnym wzrostem temperatury
- **poziom niższy** - linia przeprowadzona przez najwyższe temperatury szóstki przedwzrostowej
- **poziom wyższy** - linia położona 0,2 °C (dwie kreski) nad poziomem niższym
- **dzień szczytu** - ostatni dzień ze śluzem bardziej płodnego typu przed rozpoczęciem wysychania.

## Interpretacja

Według reguły opracowanej przez Rötzera **faza III rozpoczyna się wieczorem trzeciego dnia wyższej temperatury, jeśli:**

- **wszystkie trzy wyższe temperatury przypadają już po dniu szczytu śluzu,**
- **ostatnia z tych trzech temperatur znajduje się co najmniej dwie kreski powyżej poziomu niższego.**

Prześledźmy teraz kolejne kroki,

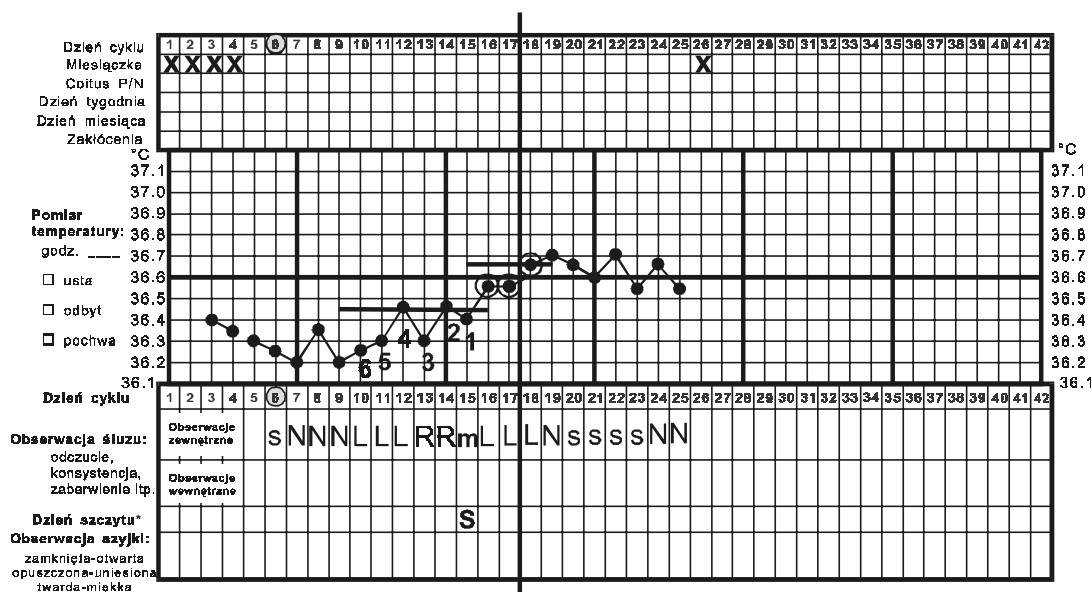
interpretując w ten sposób zamieszczoną poniżej kartę obserwacji typowego cyklu:

- najpierw numerujemy wstecznie sześć temperatur, rozpoczynając od ostatniej przed wzrostem (dni 10-15),
- prowadzimy linię przez najwyższe z nich i w ten sposób otrzymujemy poziom niższy, który będzie punktem wyjścia do wskazania wzrostu (36,45),
- zaznaczamy dzień szczytu śluzu (ostatni dzień występowania śluzu bardziej płodnego typu: rozciągliwy, przejrzysty, podobny do białka kurzego jaja lub odczucie mokrości - tutaj dzień 15),
- zakreślamy trzy przypadające już po dniu szczytu temperatury wyższe od poziomu niższego (dni 16, 17, 18) - jeśli ostatnia z nich znajduje się co najmniej dwie kreski nad poziomem niższym, wieczorem tego dnia rozpoczyna się faza III (dzień 18),

**Jeśli trzecia temperatura nie osiągałaby wymaganego poziomu,** należy odczekać do czwartego wyższego pomiaru, który już nie musi koniecznie znajdować się na poziomie wyższym.

Ważne jest, by pamiętać o tym, żeby wszystkie wyższe temperatury przypadły już po dniu szczytu - jeżeli na przykład wzrost temperatury nastąpiłby jeszcze przed dniem szczytu, to należy obrysować dopiero trzy temperatury przypadające po szczycie. □

Maciej Tabor



Jeśli macie Państwo karty, z których interpretacją nie umiecie sobie poradzić, przyslijcie je do nas - spróbujemy je wyjaśnić, a ich omówienie na łamach „Fundamentów Rodziny” pomoże innym; zyskamy w ten sposób także pożyteczny materiał badawczy. Oczywiście zapewniamy dyskrecję i anonimowość.

# Dzieci, media i przemoc

7. Pedagogika prenatalna jest realizowana głównie przez uświadomionych rodziców w szkole rodzenia. Obejmuje oddziaływania wychowawcze wobec dziecka w okresie jego wewnątrzmacicznego rozwoju. Polska należy do Międzynarodowego Towarzystwa Pedagogiki Prenatalnej.

8. Zharmonizowane rodzicielstwo stanowi wkład szkoły rodzenia w utrwalaniu się nowego modelu rodziny. Małżonkowie razem wyrażają zamiar poczęcia dziecka, razem prowadzą z nim dialogi, uprawiają pedagogikę prenatalną, razem przygotowują się do odbycia naturalnego porodu, razem rodzą (mąż wspiera żonę), w karmieniu piersią mąż współpracuje z żoną, razem podejmują czynności pielęgnacyjne i opiekuńcze nad dzieckiem.

9. Przynależenie do naturalnego porodu obojga małżonków stanowi główne zadanie szkoły rodzenia. Dzięki temu poród staje się wydarzeniem rodzinnym, a nie procedurą zabiegowo – operacyjną.

10. Przygotowanie do ról rodzicielskich umożliwia lepszą współpracę małżonków, zapewnia kontakt skórnym obojga rodziców z dzieckiem, równowagę oddziaływania wychowawcze.

11. Poród naturalny – to poród przeżywany jako zadanie, jako świadome, aktywne i sprawne współdziałanie rodzącej kobiety i wspierającego ją mężczyzny z siłami natury, w celu umożliwienia dziecku łagodnego przejścia przez drogi rodne i miękkie lądowanie na łonie matki.

12. Ekologiczne karmienie realizowane zgodnie z wytycznymi zawartymi we wspólnym oświadczeniu WHO i UNICEF w sprawie „ochrony, propagowania i wspierania karmienia piersią” (rok 1989).

Scalony program prokreacji ekologicznej jawi się jako nakaz chwili, jako „znak czasu”. Jego pilne i konsekwentne wdrożenie powinno uchronić ludzkość przed katastrofą ekologiczną w dziedzinie rozrodczości, zmienić kierunek cywilizacji: od kultury śmierci do kultury życia. □

*Włodzimierz Fijałkowski*

**B**adania wpływu mediów na dzieci sygnalizują trzy główne problemy: dzieci stają się bardziej agresywne i częściej stosują agresję dla rozwiązania sytuacji konfliktowych, tracąc wrażliwość na przemoc i wykazując brak współczucia dla jej ofiar, mają większe tendencje do negatywnego postrzegania rzeczywistości - nabierają przekonania, że świat jest zły i straszny. Takie zmiany zauważono u najmłodszych nie tylko w USA i Europie Zachodniej, ale i u polskich dzieci, o czym przekonują prowadzone od kilku lat obserwacje psychologów Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

- Nasze badania nie pozostawiają wątpliwości, że agresywne gry komputerowe są niebezpieczne dla psychiki dzieci. Wprawdzie agresja nabywana jest w sposób symulowany, niemniej nierealne staje się u nich oddzielenie świata wirtualnego od rzeczywistego - twierdzi prof. Maria Braun-Gałkowska z Katedry Psychologii Wychowawczej i Rodziny KUL. Tak jest przynajmniej u tych dzieci, które przy grach komputerowych spędzają dość dużo czasu - aż 30 godzin tygodniowo.

Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda w Kalifornii (USA) postanowili zbadać, czy ograniczenie czasu spędzane przez dzieci na oglądaniu telewizji, filmów wideo oraz przy grach komputerowych zaowocuje zmniejszeniem poziomu agresji. Badaniem objęto uczniów trzecich i czwartych klas dwóch szkół podstawowych oraz ich rodziców. W jednej z tych szkół przeprowadzono specjalny cykl lekcji poświęconych ograniczaniu korzystania z mediów (druga szkoła stanowiła grupę kontrolną). Następnie zadaniem dzieci było całkowite zaprzestanie oglądania telewizji, wideo oraz grania na komputerze przez 10 dni (udało się

to w pełni 67% uczniów, częściowo: 90%) później zaś ograniczenie kontaktu ze wspomnianymi mediami do 7 godzin tygodniowo (udało się to 55% uczniów uczestniczących w eksperymencie).

Okazało się, że już samo ograniczenie kontaktu z telewizją i grami komputerowymi spowodowało zmniejszenie ilości zachowań agresywnych w stosunku do rówieśników i osłabienie agresji słownej. Autorzy badań zauważają, że media stanowią tylko jeden z licznych elementów warunkujących takie zachowania, a poza tym eksperyment nie koncentrował się na wyeliminowaniu jedynie programów ukazujących przemoc, okazało się zatem, że negatywny wpływ ma samo poświęcanie zbyt wielu godzin mediom. - Jest to zrozumiałe, ponieważ wtedy dzieci spędzają mniej czasu ze swymi rówieśnikami, przez co tracą umiejętność właściwego z nimi obcowania - twierdzi prof. Katherine Kaufer Christoffel z Uniwersytetu Northwestern.

- Dzieci poświęcające grom prawie 30 godzin tygodniowo do tego stopnia uzależniają się od komputera, że można je porównać z osobami uzależnionymi od alkoholu, papierosów czy narkotyków. Częściowo odpowiedzialni są za to sami rodzice, którzy wpadają we własną pułapkę. Kupują dzieciom komputer, by więcej czasu spędzały w domu i mniej były narażone na zagrożenia zewnętrzne. Po jakimś czasie są zaskoczeni, że stają się one bardziej agresywne i sprawiają większe trudności wychowawcze tak w domu, jak i w szkole. - pisze Zbigniew Wojtasiński w „Rzeczpospolitej”. (M.T.)

*(Oprac. na podst. Archives of Pediatrics nad Adolescent Medicine, vol. 155 nr 1/2001 oraz Rzeczpospolita, nr 20/2001. Pełny opis eksperymentu w Internecie: <http://archpedi.ama-assn.org/issues/current/full/poa00191.html>)*



**W dziecięcym świecie wartości coraz mniej liczą się dobroć, uczciwość, tolerancja, bycie fair. Najważniejsze stają się rywalizacja i sukces. Dzieci od rana do nocy poddawane są presji, by jak najwięcej mieć - ostrzegają psychologowie.**

**M**oje najmłodsze dziecko wychowuję zupełnie inaczej niż starszych synów. Im pokazywałam świat, dobre strony życia, podsuwałam wzorce. W przypadku najmłodszego dziecka skupiam się na wyjaśnianiu, czego nie powinno się robić. Tłumacząc: nie wolno wrywać zwierzątkom nóżek, nie wolno śmiać się z innych itd. Bo właśnie takimi negatywnymi wzorcami mój syn faszerowany jest przez cały dzień. Korygowanie złych stron tego przekazu zabiera mi tyle czasu, że brak chwil, by mówić mu, jak można robić dobre rzeczy. Ot tak, po prostu dobre - opowiada dr Elżbieta Zubrzycka z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego.

Zmienia się model wychowania dzieci, bo dzieci stały się inne. Od rana do nocy poddawane są presji, by jak najwięcej mieć. Tak mówi też wielu rodziców, zwłaszcza tych, którzy szybko wzbogacili się w ostatnich latach i dzięki temu zdobyli wysoką pozycję społeczną. Są dla dzieci najlepszym dowodem, że liczy się nie to, co mamy w głowie, ale ile w portfelu.

- Dziś górą jest człowiek silny i mający pieniądze. Nonszlancja, chamstwo, brak strachu przed nauczycielami - takie rzeczy spychały kiedyś młodego człowieka na margines klasy.

## Dzieci i media

# Wrogi świat

Teraz właśnie taki nastolatek jest popularny i cieszy się prestiżem w grupie, a nie dziecko, które jest mądre i zdolne - uważa dr Zubrzycka.

### Jestem tym, co posiadam

Taki styl życia - nie „być”, a „mieć” - utrwala między innymi reklama. Promowany w niej wysoki „standard materialny” staje się wyznacznikiem wartości człowieka, a konkurencja staje się głównym mechanizmem kształującym relacje międzyludzkie” - mówiła przed dwoma laty profesor Anna Przećławska z Uniwersytetu Warszawskiego na konferencji „Dziecko jako konsument”. To reklama sprawia, że zacierają się granice między przedsiębiorczością a sprytem, wartością nie jest praca, a wyłącznie efektowny sukces.

Zdaniem profesor Przećławskiej, na promowanym w reklamach modelu życia najszybciej wzorują się nastolatki, które ze swej natury poszukują łatwych rozwiązań. W rezultacie od ilości i jakości posiadanych rzeczy materialnych zależy pozycja młodego człowieka w grupie rówieśników

Amerykańskie dziecko ogląda około 20 tys. reklam rocznie, polskie na razie dużo mniej - szacuje się, że w ciągu roku może obejrzeć od 6 do 10 tys. spotów. Według niektórych badaczy reklama jest dziś najpowszechniejszą formą inicjacji kulturalnej, która wypiera tradycyjne bajki. Przez małe dzieci jest zresztą z bajkami myłona. Tymczasem, według dr Lucyny Kirwill z UW takie dzieci nie mają i długo nie będą miały pojęcia, iż głównym celem reklamy jest perswazja, nie rozumieją, że pobudza ona w nienaturalny sposób ich potrzeby i motywuje do kupna. Dla nich reklama jest źródłem wiedzy o wzorach zachowań i wartościach. Perswazyjny cel reklamy zaczynają rozumieć dopiero siedmio-

ośmiolatki, ale nie są jeszcze krytyczne wobec takiego przekazu. Bo jest on atrakcyjny, więc nadal dostarcza wiele pozytywnych emocji. Sceptyczny stosunek do reklamy pojawia się u nastolatków, ale trudno ocenić, w jakim stopniu jest prawdziwy, dorośli bowiem także deklarują często obojętność wobec takiego przekazu, a jednocześnie mimowolnie mu ulegają.

### Jeśli mnie kochasz, to kup mi...

Oglądanie reklam przez dzieci ma swoje dobre strony. To dzięki spotom reklamującym szczoteczki i pasty do zębów wzrosła wśród nastolatków świadomość higieny jamy ustnej, a dzięki reklamom mydeł i płynów do kąpieli - higieny całego ciała. Zalew reklam jogurtów sprawił, że stał się to dziś popularny produkt spożywczy. Psychologowie zwracają jednak uwagę na przewagę negatywnych skutków reklam - pokazują świat fałszywych wartości, kierują uwagę dziecka na zbędne przedmioty i sugerują, że posiadanie rzeczy świadczy o jego pozycji („Olek ma mambę, Marek ma mambę. Mambę owocową ma każdy z nas. Mam i ja”).

Reklamy kształtują język dziecka, a także złe nawyki żywieniowe, przekonując na przykład, że czekolada może zastąpić szklankę mleka, a batonik obiad. Może też podważyć pozycję rodziców, którzy opierają się reklamowej perswazji, a nawet wzbudzić lęk u dzieci, którym rodzice nie chcą kupić na przykład cukierków. Bo czy dziecko nie ma prawa zwątpić w miłość swoich „opornych” rodziców, jeśli słyszy w telewizji taki tekst: „Jeśli twoje dziecko najbardziej na świecie kocha cukierki, a ty najbardziej na świecie kochasz swoje dziecko, to kup mu...” (...) Stawka jest wysoka. We-



dług szacunków Instytutu Rynku Wewnętrzny i Konsumpcji zakupy dorosłych klientów realizowane pod wpływem lub przy współudziale dzieci sięgają 10 procent wartości rynku sprzedaż detalicznej. Amerykanie już trzydzieści lat temu ukuli slogan podsumowujący takie zjawisko: „Na rynku dzieci są rodzicami dla swoich rodziców”.

### Poza kontrolą

Głównym przekazem reklamowym jest wciąż jeszcze telewizja. Niektórzy obawiają się, że dużo gorsze (bo pozostające praktycznie poza kontrolą rodziców) skutki może przywrócić reklama w Internecie. Dziś rodzic zaszokowany reklamą środków antykonceptyjnych w tygodniku „Bravo Girl” może wyperswadować dziesięcioletniej dziewczynce dalsze kupowanie podobnych periodyków. A przynajmniej - przeglądając takie pisma - ma świadomość, że takie reklamy się zdarzają. Tymczasem o treści reklamy internetowej rodzice mogą nie wiedzieć, bo trafia ona bezpośrednio do użytkownika komputera, na przykład jako dodatek do bezpłatnej poczty elektronicznej od koleżanki.

Pod większą kontrolą pozostaje telewizyjny przekaz reklamowy. Pod warunkiem że dziecko ogląda telewizję w obecności dorosłych, a to zdarza się coraz rzadziej. Podczas badań wpływu reklamy na dziecko przeprowadzonych wśród pięcio- i dziesięcioletków przez dr. Pawła Kossowskiego z UW okazało się, że co dziesiąte badane dziecko miało własny telewizor, a część nawet magnetowid.

### Zabawa w zabijanie

Z polskich badań wynika że do osiemnastego roku życia dziecko może obejrzeć około 250 tys. aktów agresji - Przeprowadzono tysiące badań i dzisiaj już nie da się podważyć wpływu oglądanej przemocy na widza - mówi dr Zubrzycka. U niektórych powoduje wzrost agresji. U wszystkich osłabia wrażliwość i hamulce kontrolujące agresję. Najbardziej podatne na wpływ oglądanej przemocy są dzieci

między ósmym i dwunastym rokiem życia, niezależnie od płci, zwłaszcza jeśli same bywają bite, gorzej się uczą i nie są zbyt popularne wśród rówieśników

Ale - według profesor Marii Braun-Gałkowskiej z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego - istnieje coś gorszego od przemocy oferowanej przez telewizję. To przemoc, na której oparta jest większość (mówi się o 80 proc.) gier komputerowych. Grające dziecko nie tylko bowiem ogląda agresywne zachowania i oswaja się z nimi, ale w nich aktywnie uczestniczy.

Z badań przeprowadzonych przez Katolicki Uniwersytet Lubelski wynika, że dzieci ćwiczące się w komputerowym zabijaniu (średnio 30 godzin tygodniowo przed komputerem) cechują się większą agresywnością, słabą wrażliwością moralną, mają zaburzone więzi społeczne, nastawione są głównie na posiadanie przedmiotów i nie widzą w tym nic złego. W rezultacie w dorosłym życiu bliskie im będą zachowania psychopatyczne. Nie znają poczucia empatii, więc łatwiej im będzie krzywdzić innych, dbać będą przede wszystkim o siebie i siebie będą cenić najbardziej.

Coraz częściej po gry komputerowe sięgają dziewczęta. Wabia je ich szokujące reklamówki. Na jednej z nich skapo odziana kobieta (w zasadzie każdy element jej stroju służy głównie jako przechowalnia naboju, luf i podobnych akcesoriów) z przewieszonym karabinem przez ramię trzyma w ręku urwaną głowę swojej przeciwniczki. - Jakimi kobietami będą w przyszłości dziewczynki, do których dziś trafia taki przekaz - pytała profesor Braun-Gałkowska na promocji swej książki „Zabawa w zabijanie”.

### Nie trzeba być najlepszym

Jakie będą w przyszłości dziewczynki, jeszcze nie wiadomo, ale już wiemy, że nastoletnie życie wywołuje u młodych bardzo poważne stesy. Z opublikowanego właśnie międzynarodowego raportu Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że polskie dzieci znajdują się w ścisłej czołówce nasto-

latków zażywających środki uspokajające. Badano dzieci z 25 krajów Europy oraz Izraela, Kanady i Stanów Zjednoczonych w latach 1997 -1998.

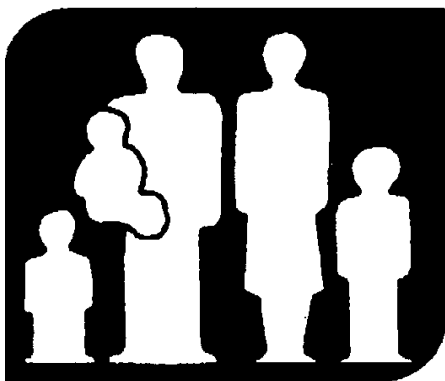
W kategorii jedenastolatków polskie dzieci uplasowały się na trzecim miejscu - wyprzedzają je tylko równolatki z Izraela i Grenlandii. W starszych grupach wiekowych (trzynastolatki i piętnastolatki) polscy uczniowie znaleźli się na czwartym miejscu, bo wyprzedziły je nastolatki z Rosji. Dlaczego tak się dzieje? - Małe dzieci nie wytrzymują tak wielkich obciążeń, jakimi obarczają je rodzice, szkoła, otoczenie - przypuszcza psychoterapeutka Maja Szafran - ich sytuacja upodabnia się do presji wywieranej na młodych Japończyków (japońskie nastolatki nie były badane przez WHO), którzy od dzieciństwa przygotowani są do kariery. I naszym dzieciom rodzice coraz częściej wpajają przekonanie, że muszą być „naj”. Podobne oczekiwania formułują rówieśnicy, bo to najlepsi są najłatwiej przez nich akceptowani. Najlepsi będą mieli najlepsze perspektywy; najlepszą pracę, największe pieniądze. Wśród dzieci, z którymi pracuję, są i takie, dla których wielkim problemem jest mocna piątka. To, że nie dostały z jakiegoś przedmiotu szóstki, staje się tragedią - mówi psychoterapeutka.

- Wychowanie nie polega na realizacji planów rodziców, oczekiwaniu, że dziecko weźmie udział w wyścigu szczurów i będzie najlepsze - podkreśla Szafran. - Ważniejsze jest stymulowanie jego rozwoju i pomaganie mu, by poszło własną drogą.

*Luiza Zalewska  
(„Rzeczpospolita”, nr 127/2000)*

#### DRODZY CZYTELNICY

**Napiszcie, jak w swoich rodzinach radzicie sobie z problemem mediów, jak uczyć dzieci z nich korzystać, czy zauważacie jakiś wpływ telewizji, filmów i gier komputerowych na wasze dzieci? Najciekawsze listy opublikujemy, a spośród ich autorów wylosujemy jedną osobę, która otrzyma bezpłatnie sześć kolejnych numerów „Fundamentów Rodziny”.**



### Antykoncepcja hormonalna a problem „jakości życia”

“W bardzo wielu przypadkach rozrzenie tych praktyk (antykoncepcji i aborcji – przyp. autora) tkwią w hedonistycznej i nieodpowiedzialnej postawie wobec życia płciowego i oparte są na egoistycznej koncepcji wolności, która widzi w prokreacji przeszkodę dla pełnego rozwoju osobowości człowieka. Życie, które może się począć ze współżycia mężczyzny i kobiety, staje się zatem wrogiem, którego trzeba bezwzględnie unikać, zaś przerwanie ciąży jest jedyną możliwością w przypadku niepowodzenia antykoncepcji”(1). Coraz bardziej rozprzestrzeniająca się we współczesnych społeczeństwach ideologia „jakości życia” swoimi korzeniami sięga utylitaryzmu, dla którego wszystko, co jest „użyteczne” (czyli najczęściej „przyjemne”) oznacza zarazem moralnie dozwolone.

W tym też kontekście, utylitarystyczne spojrzenie na osobę ludzką, oraz jej seksualność oznacza potraktowanie jej jako „coś, co można wykorzystać” dla zaspokojenia własnych potrzeb. Życie posiada swój sens i swoje uzasadnienie, jeżeli reprezentując „odpowiednią jakość”, służy do zaspokojania moich przyjemności.(2) Wobec powyższego, antykoncepcja hormonalna jawi się jako środek do osiągnięcia tego celu.

Dziecko postrzegane jako „wróg numer jeden” swoim pojawieniem się, może „zepsuć” swoistą „jakość życia” (w tym przypadku swoiście rozumianego „dobrobytu”) dwojga partnerów, dla których własne ciała postrzegane są jako „zabawki”, których można (a nawet należy!) używać w stopniu nieograniczonym; wszak najważniejsza

Ks. dr Artur Jerzy Katolo

## Zło antykoncepcji hormonalnej (2)

jest przyjemność! Antykoncepcja hormonalna stanowi więc środek do zwolnienia siebie z jakiegokolwiek odpowiedzialności za poczęte życie ludzkie, a sfera ludzkiej seksualności będzie spełniać zadanie dostarczania „przyjemności”. Dlatego też wszelkiego rodzaju wymagania odnośnie do czystości pożycia seksualnego jawią się, w świetle ideologii „jakości życia”, jako zamach na wolność osobistą człowieka.

Ideologia „jakości życia” przeciwstawiana jest – przez tzw. „bioetykę laicką”(3) – chrześcijańskiej „kulturze daru”. Mentalność antykoncepcyjna połączona z ideologią „jakości życia” nie widzi w osobie ludzkiej daru do przyjęcia, ale ewentualny „produkt do zaprogramowania”. Dziecko więc ma prawo się pojawić wtedy i tylko wtedy, gdy jego pojawienie się zostanie wcześniej „zaprogramowane” przez rodziców. Tego rodzaju postępowanie należy zaliczyć do działań o charakterze eugenicznym.

Dla ideologii „jakości życia” „ciało nie jest już postrzegane jako typowa rzeczywistość osobowa, znak i miejsce relacji z innymi, z Bogiem i ze światem. Zostaje sprowadzone do wymiaru czysto materialnego: jest tylko zespołem organów, funkcji i energii, których można używać, stosując wyłącznie kryteria przyjemności i skuteczności. W konsekwencji także płciowość zostaje pozbawiona wymiaru osobowego i jest traktowana instrumentalnie: zamiast być znakiem, miejscem i językiem miłości, to znaczący dar z siebie i przyjęcia drugiego człowieka wraz z całym bogactwem jego osoby, staje się w coraz większym stopniu okazją i narzędziem afirmacji własnego „ja” oraz samolubnego zaspokojania własnych pragnień i popędów. Zniekształca się w ten sposób i fałszuje pierwotną treść ludzkiej płcio-

wości, zaś dwa znaczenia – jednoczące i prokreacyjne – wpisane głęboko w naturę aktu małżeńskiego, zostają sztucznie rozdzielone: jedność mężczyzny i kobiety zostaje tym samym zdradzona, a płodność poddana samowoli”.(4) Dla ideologii „jakości życia” naczelnymi zasadami postępowania są więc przyjemność, skuteczność (w osiągnięciu przyjemności) i samowola. Antykoncepcja hormonalna jawi się wobec powyższego jako środek do samowolnego i skutecznego zarazem osiągnięcia przyjemności w pożyciu seksualnym. Wszelkiego rodzaju domaganie się odpowiedzialności za własne postępowanie będzie traktowane jako wróg w osiągnięciu przyjemności oraz jako zamach na swoiście rozumianą wolność człowieka.

### Antykoncepcja hormonalna a problem kontroli urodzeń

“Jak wynika z wielu aktualnych kwestii, rodzi się [...] jakaś mentalność przeciwna życiu (anti-life mentality): wystarczy na przykład pomyśleć o pewnego rodzaju panicznym strachu, wywodzącym się ze studiów ekologów i futurologów nad demografią; niekiedy wyolbrzymiają oni niebezpieczeństwo przyrostu demograficznego dla jakości życia.”(5) Szczególnie uwiadamia się to w żądaniach krajów bogatych, aby kraje biedniejsze wprowadzały kontrolę liczby urodzin poprzez aborcję i antykoncepcję.

Ciekawa jest próba rozwiązania problemów III Świata poprzez kontrolę liczby urodzin. Hipokryzja państw bogatych polega na wmawianiu państwom biednym, iż jedyną metodą wzrostu dobrobytu ekonomicznego będzie kontrola liczby urodzin. Niejednokrotnie zamiast konkretnej pomocy gospodarczej oraz medycznej, oferuje się „pomoc” antynatalistyczną. Co

więcej, przyjęcie polityki antynatalistycznej stanowi warunek udzielenia pomocy państwom ubogim.

Europa od wielu lat przeżywa ujemny przyrost naturalny, to znaczy, że więcej osób umiera niż się rodzi. Starzenie się kontynentu europejskiego i zmniejszanie się liczby rodzimej ludności nie przeszkadza w promowaniu postaw antynatalistycznych w imię ideologii jakości życia (hedonizm). Na kpinę zakrawa fakt, że wiele rządów europejskich prowadzi politykę antyrodzinną, czyniąc z dziecka “przedmiot luksusu”. “Dlatego Kościół potępia, jako ciężką obrazę godności ludzkiej i sprawiedliwości, wszystkie te poczynania rządów czy innych organów władzy, które zmierzają do ograniczania w jakikolwiek sposób wolności małżonków w podejmowaniu decyzji co do potomstwa. Stąd też wszelki nacisk wywierany przez te władze na rzecz stosowania środków antykoncepcyjnych, a nawet sterylizacji i spędzania płodu, winien być bezwzględnie potępiony i zdecydowanie odrzucony. Podobnie należy napiętnować jako wielce niesprawiedliwy ten fakt, że w stosunkach międzynarodowych pomoc gospodarcza udzielana na rzecz rozwoju ludów jest uzależniona od programów antykoncepcji, sterylizacji czy spędzania płodu.”(6)

Dla lepszego zobrazowania problemu. We Włoszech, kobieta emigrantka, która zgłosi się do szpitala w celu dokonania aborcji, nie jest pytana o to, czy posiada prawo pobytu oraz ubezpieczenie medyczne. “Zabieg” jest przeprowadzany bez żadnych formalności i całkowicie nieodpłatnie. Gdyby jednak ta sama kobieta chciała poddać badaniu medycznemu siebie oraz dziecko pozostające w jej łonie, pierwszym pytaniem byłoby: “czy posiada pani prawo pobytu i książeczkę ubezpieczeniową?”. Podobnie antynatalistyczna polityka rządu włoskiego polega na refundowaniu kosztów związanych z zakupem środków antykoncepcyjnych. Wystarczy recepta od swojego lekarza, aby można było zakupić te środki ze zniżką.

Obawy świata bogatego przed zbyt-

nim przyrostem naturalnym ludzkości wynikają niejednokrotnie z postawy antysolidarystycznej wobec ubogich. Nie chodzi w rzeczywistości o faktyczną pomoc gospodarczą krajom ubogim, ale o to, aby móc całkowicie i w sposób dowolny korzystać z bogactwa dorobku ekonomicznego. Państwa ubogie jawią się w tej optyce jako te, które mogłyby się zacząć domagać swoich praw, to znaczy nie tylko jako dostarczyciele taniej siły roboczej oraz surowców naturalnych, ale jako producenci określonych dóbr. “Gdy zaś przyjrzymy się szerszej sytuacji światowej, czyż nie zauważymy bez trudu, że [...] deklaracje praw osób i narodów, głoszone na forum konferencji międzynarodowych, są jedynie jałową retoryką, jeżeli nie towarzyszy im zdemaskowanie egoizmu krajów bogatych, które zamykają krajom ubogim dostęp do rozwoju albo uzależniają go od absurdalnych zakazów prokreacji i tym samym przeciwstawiają rozwój samemu człowiekowi?”(7).

Straszenie nadmiernym przyrostem demograficznym jest więc w rzeczywistości maskowaniem praktycznej realizacji ideologii jakości życia na płaszczyźnie stosunków międzynarodowych i społecznych. Jakość życia, dla której naczelnymi zasadami są używanie i przyjemność, będzie pozostawała zawsze w opozycji do zasady świętości i godności życia ludzkiego. Nie liczy się człowiek przez to kim “jest”, i że w ogóle “jest”, ale co “ma” i czy w ogóle “ma”, aby można było go wykorzystać dla własnej przyjemności. Wobec powyższego antykoncepcja hormonalna na płaszczyźnie stosunków społecznych jawi się jako środek do eliminacji tych, którzy “nie posiadają”. Ciekawy pozostaje jednak fakt, że ta sama zasada obraca się przeciwko samym pomysłodawcom ideologii “jakości życia” (ujemny przyrost ludności w państwach najbardziej bogatych).

Podsumowując należy stwierdzić, że antykoncepcja hormonalna przyczynia się do tworzenia klimatu samowoli. Człowiek zostaje zredukowany do poziomu “użycia i przyjemności”,

zaś odpowiedzialność za własne postępowanie jawi się jako swoisty “wróg wolności ludzkiej”. Nie można przemilczeć szkodliwości zdrowotnej środków hormonalnych. Na ironię zakrawa fakt, że ludzkość dzisiaj, prowadząc różnego rodzaju kampanie na rzecz zdrowego sposobu życia, równocześnie propaguje środki, które należy uznać za truciznę – zarówno w działaniu doraźnym (rak piersi, rak narządów rodnych kobiety, choroby naczyniowe) jak i w przyszłości (problem aberracji chromosomalnych spowodowanych używaniem antykoncepcyjnych specyfików hormonalnych). Ogromnym nieporozumieniem jest chęć rozwiązywania problemów państw ubogich poprzez propagowanie antykoncepcji, zamiast prawdziwej pomocy tymże krajom (wysyłanie środków antykoncepcyjnych w miejsce specjalistycznego sprzętu medycznego dla szpitali lub specyfików najnowszej generacji służących do walki z rzeczywistymi chorobami). Nie pozostaje bez znaczenia również fakt, że środki antykoncepcyjne coraz bardziej zaczynają być postrzegane jako narzędzie realizacji ideologii “jakości życia” w praktyce, co oznacza po prostu przyjęcie postawy utylitarystycznej w stosunkach międzyludzkich. □

Ks. dr Artur Jerzy Katolo

Autor pracuje w Instytucie Etyki KUL oraz w redakcji kwartalnika „Ethos”. Studiował bioetykę we Włoszech.

#### Przypisy:

1. A. Serra, *Problemi etici della ricerca genetica*.
2. Por. A. J. Katolo, *Jakość życia, obsesja zdrowia i homo continuus*. W: *Wyzwania moralne przełomu tysiącleci*. Red. J. Nagórny, A. Derdziuk. Lublin 1999 s. 217.
3. Szerzej na temat koncepcji “bioetyki laickiej” pisze G. Mattai. *In margine a un manifesto laicista*. “Bioetica e Cultura” 7:1998 nr 1 s. 111-117. Autor dokonuje krytyki tzw. “manifestu laickiego” ogłoszonego przez Consulta di Bioetica e Centro Studi “Politeia” di Milano w 1998 roku. Sygnotariuszami tego manifestu byli: C. A. Viano, M. Mori, G. Ferrando, C. Flamigni, E. Cittadini, L. Bovicielli, A. Vitelli, E. Legaldano, D. Neri, M. Mengarelli, E. D’Orazio, S. Vega, V. Pocar, P. Rossi i P. Borsellino.
4. Jan Paweł II. *Evangelium vitae* n. 23.
5. Jan Paweł II. *Familiaris consortio* n. 30.
6. Tamże n. 30. Por. także: Jan Paweł II. *Evangelium vitae* n. 16-17.
7. Jan Paweł II. *Evangelium vitae* n. 18.





Oto kolejne głosy w rozpoczętej w poprzednim numerze dyskusji wywołanej przez artykuł ks. Artura Katolo. Zapraszamy do dalszej wymiany myśli.

**Drodzy Przyjaciele,**

Właśnie kończę czytać „Fundamenty Rodziny” 3/2000 nie mogę nie podzielić się uwagami po przeczytaniu dwóch listów młodych kobiet komentujących artykuł ks. dr. A. J. Katolo „Zło antykoncepcji hormonalnej”. Aż dziw bierze, że na przełomie wieków ludzie są tak oporni na to, co naturalne i ekologiczne w sferze nauk związanych z płciowością człowieka. Nazywanie ludzi stosujących NPR i promujących je ciemnogrodem i parafiańszczyzną też już się przejadło. To taka stara i trochę zacinająca się płyta.

Droga siedemnastolatko, żal mi Ciebie, że na swojej drodze spotkałaś tak wielu ludzi hołdujących cywilizacji śmierci. Twój rówieśnicy w USA już od kilku lat próbują siłą organizacji, która nazywa się „True Love Waits” („Prawdziwa Miłość Czeki”). Bo prawdziwa miłość naprawdę czeka. Członkowie tego ruchu noszą symboliczne obrączki na znak wierności swemu przyszłemu małżonkowi. Tam, gdzie swój początek miała tzw. rewolucja seksualna, ludzie poszukują alternatywy, która da im szczęście i poczucie ludzkiej godności. Seks jest przyjemnością, a jednocześnie darem dla współmałżonka. Jest otwarciem się na drugą osobę, która w swej naturze jest płodna. NPR nie oddziela seksu od płodności. Małżonkowie wiedzą, że w swoich narządach rodnych noszą źródło życia. Dziecko nie jest przed-

miotem luksusu. Jest darem, jest osobą od chwili poczęcia. To naturalne planowanie rodziny uczy, jak w sposób odpowiedzialny małżonkowie powinni planować liczbę dzieci. To małżonkowie w swoim sumieniu rozważają, czy decydują się na poczęcie dziecka, czy odkładają tę decyzję najpóźniej. To NPR daje kobiecie poczucie bezpieczeństwa, wzbudza wzajemny szacunek małżonków. Wyraźnie i z całą świadomością używam słowa małżonkowie, gdyż seks przed i pozamałżeński nigdy nie jest darem bezinteresownym, jest tylko chwilową przyjemnością, dającą złudne pojęcie miłości, tak często lansowane przez środki masowego przekazu. To tyle z mojej strony polemiki z listem Lilith.

Teraz może parę spostrzeżeń dotyczących drugiego listu, którego autorką jest Kasia. Uśmiech na mojej twarzy wywołał ostatni fragment tego listu. Cytuję: „Nie uważam, że NPR jest złem, wręcz przeciwnie, podziwiam kobiety, które w ten sposób zapobiegają ciąży. Co do mnie, uważam jedynie, że na świecie jest wiele dużo bardziej absorbujących spraw, ażeby zajmować się mierzaniem temperatury.”

Od trzech lat jestem mężatką i oboje z mężem stosujemy NPR – metodę objawowo – termiczną dr. Röttera. Nie uważam siebie za bohaterkę i nie robię tego, aby mnie ktoś podziwiał. NPR traktuję jako efekt postępu naukowego w dziedzinie medycyny. Mierzenie temperatury absorbuje mnie

aż ... 10 minut, włączając to zapisanie temperatury w karcie obserwacji. Patrząc na to okiem matematyka i porównując z dozą, sądzę, że nie stanowi to zbyt wielkiego uszczerbku w bilansie dnia. Już sama interpretacja wykresów jest bardzo interesująca i pozwala poznać działanie swojego organizmu. Dlaczego mam się zachowywać jak automat, wchłaniając środki antykoncepcyjne? Czyżby ekologia nie dotyczyła kobiecego organizmu? Czy mam być chemicznym „śmietnikiem” i „seksualnym narkomanem”?

Przemysł antykoncepcyjny jest kopalnią milionowych zysków i nie będzie na ulotkach wyszczególniał, jakie zagrożenia niesie ze sobą stosowanie antykoncepcji. Byłoby to podcinanie gałęzi, na której się siedzi. Na folderach są uśmiechnięte, młode dziewczyny, które przekonują naiwnych o nieszkodliwości antykoncepcji.

Tyle jest opracowań naukowych dotyczących szkodliwości antykoncepcji, że zainteresowanych wypadałoby odesłać do stosownej literatury.

Autorka listu twierdzi ponadto, że firmy farmaceutyczne czerpią olbrzymie zyski z antykoncepcji. Podobnie idąc tym torem, można by stwierdzić, że kartele narkotykowe nie są, że handel bronią nie jest złem. Tylko czy takie rozumowanie nie jest hipokryzją? Nie bójmy się nazywać rzeczy po imieniu. Pozdrawiam serdecznie. □

*Bożena Kukułowicz  
(nauczyciel NPR)*

#### **POLECAMY KSIĄŻKĘ:**

**Ks. Artura Jerzego Katolo**

#### **„EMBRION LUDZKI - OSOBA CZY RZECZ?**

**Status i moralne prawa nienarodzonego we włoskiej literaturze teologiczno - bioetycznej po Soborze Watykańskim II”**

Od kilku lat na całym świecie obserwuje się ogromny wzrost zainteresowania bioetyką. Wielkim wyzwaniem dla bioetyków, a także teologów - moralistów, pozostaje zagadnienie manipulacji genetycznych, takich jak klonowanie, sztuczne zapłodnienie i eksperymenty na embrionach. Autor książki - doktor teologii moralnej, bioetyk – w niezwykle wnikliwy sposób przedstawia najważniejsze aspekty refleksji włoskich moralistów i bioetyków, nad statusem embrionu ludzkiego oraz jego moralnymi prawami. Książka jest obiektywną prezentacją katolickiego punktu widzenia na temat statusu i moralnych praw bytu ludzkiego.

**Zamówienia na s. 19**



Od czasu, kiedy zaczęłam stosować metodę NPR, poczułam się naprawdę świadomą siebie kobietą.

## PEWNEGO DNIA POŁKNĘŁAM OSTATNIĄ TABLETKĘ

Nie zgadzam się z twierdzeniem, że kobiety stosujące NPR rzadziej odwiedzają ginekologa. Wręcz przeciwnie, szczególnie po odstawieniu pigułek antykoncepcyjnych. Ponadto w kartach do zapisywania obserwacji 6 dnia każdego miesiąca widnieje przypomnienie o badaniu piersi, tak aby w przypadku nieszczęścia zapobiec rozwojowi choroby raka piersi. W dzisiejszych czasach jest on przecież całkowicie uleczalny, a może przytrafić się każdej kobiecie. Nie uważam też, aby papież był złym czy niegodnym zaufania w kwestii planowania rodziny. Sfera życia intymnego jest zapewne dla wielu osób krępująca, ale przecież składa się na nasze człowieczeństwo i nie mamy powodu, aby się jej wstydzić. Przeciwnie: powinniśmy być szczęśliwi, bo Bóg dał nam tak wielki dar. Jako że dar ten jest tak wielki powinniśmy odpowiednio z niego korzystać. Ja osobiście przekonałam się o tym niestety trochę późno, ale w sam czas, aby odnaleźć właściwą drogę.

Przez dwa lata zażywałam pigułki antykoncepcyjne. Myślałam jak wiele osób: w dzisiejszych czasach medycyna jest tak wysoko rozwinięta, że na pewno wszystko będzie w porządku. I owszem - nie miałam zbędnego owłosienia, nie przytyłam (nawet schudłam, ale akurat na korzyść dla mnie), ale czasami rano miewałam mdłości. Czułam, że mój organizm przed czymś się broni. Prosiłam Boga o pomoc. Powiedziałam Mu, że nie wiem, co robić. Nie chcę unieszczęśliwiać dziecka, gdyż nie czuję się jeszcze dojrzała na tyle, aby odpowiednio je przygotować do życia. Musi istnieć jakiś inny sposób!

Wtedy Bóg skierował moje kroki na kurs dla osób, które w przyszłości będą zajmowały się poradnictwem rodzinnym. Szczególnie mocno podziały na mnie filmy o zabijaniu dzieci. Wątpliwości miałam od dawna. Czekałam tylko na odpowiedni moment i jakakol-

wiek wskazówkę. I pewnego dnia połknęłam ostatnią tabletkę. Cieszyłam się jak szalona. Mój mąż zaakceptował w zupełności tę zmianę, chociaż było trudno. Ale naprawdę warto.

Nasz kurs prowadziła niezbyt kompetentna stara panna, która bez swoich notatek nie miała pojęcia, co właściwie należy robić na takim kursie. Kiedy powiedziałam jej, że obserwuję objawy, ale zapisuję je na innej kartce (z LMM) powiedziała mi, że to zupełnie inna metoda (nas uczyła metody dr Rötzera). Na próżno usiłowałam wytłumaczyć, że to ta sama metoda, tylko inny zapis i że LMM wyróżnia dwa poziomy temperatury, żeby było łatwiej, a sam Rötzer tylko linię podstawową. Biedna kobieta tkwi w przeszłości i nie dała się przekonać. Kursu w rezultacie nie ukończyłam, gdyż połowa grupy zrezygnowała z zajęć z powodu zachowania nauczycielki - nie sposób było wytrzymać takiej wrogości i ciągłego obrażania każdego po kolei. Chyba tylko mnie oszczędziła. Ale metody się nauczyłam. Została poparta własnym doświadczeniem, a kurs utrwalił mnie jedynie w przekonaniu, że prawidłowo rozumiem.

Obecnie zapisuję swój dziewiąty cykl. Jeszcze kolejne trzy i będę całkiem doświadczona. Od czasu, kiedy zaczęłam stosować metodę NPR, poczułam się naprawdę świadomą siebie kobietą. Zaczęłam doceniać swoją kobiecość, płodność. Stało się to dla mnie czymś niesłychanie pięknym, wręcz nie do opisanania. Zauważyłam też, że jestem bardziej atrakcyjna dla mojego męża w czasie dni płodnych i to również utrwala mnie w przekonaniu, że Bóg wiedział, co robi.

Nawiązując do przeczytanych przeze mnie listów, chciałam jeszcze dodać, że życie, kiedy kobieta jest w każdej chwili dostępna dla mężczyzny, jest wbrew pozorom bardzo trudne, czasami wręcz nie do zniesienia, bo

może wtedy dochodzić do sytuacji, kiedy kobieta nie ma ochoty na zbliżenie, a mężczyzna je jakby wymusza i na odwrót. Natomiast podczas stosowania NPR małżonkowie muszą szanować się nawzajem, doceniać to, co dał im Bóg, i wspólnie cieszyć się każdą chwilą. A mierzenie temperatury nie jest znowu takie kłopotliwe. Ja mierzę ją o 6 lub 7 (w zależności od tego, jaki tryb życia prowadzę danego miesiąca), po czym dalej śpię. Naprawdę można się do tego szybko przyzwyczaić. Jeśli mam wybierać: połknięcie tabletki codziennie o tej samej porze, a zmierzenie temperatury o tej samej porze każdego dnia, to zdecydowanie wybiorę drugi wariant. Mogę powiedzieć to jako osoba doświadczona (mimo że tak młoda): fakt, czy tabletki mają skutki uboczne, można sprawdzić dopiero po zaprzestaniu ich przyjmowania. Uważam, że sama się jeszcze do końca nie odtrułam, a minęło już 11 pełnych miesięcy, odkąd ich nie biorę.

Poza tym nie każdy ma możliwość bycia odpowiedzialnym, a jest to naprawdę wspaniałe uczucie. Szczególnie, kiedy się je dzieli z ukochaną osobą.

Sądzę, że tak naprawdę jest wielu takich ludzi jak ja kiedyś, którzy poszukują nowej drogi, ale im akurat nie ma kto jej wskazać. Mną Bóg pokierował w taki sposób, że odnalazłam ją bardzo szybko. Na tym pragnę zakończyć swój list. Pozdrawiam serdecznie. □

Ania

*PS. Mogę obiecać, że jeśli ktoś będzie potrzebował pomocy w zakresie NPR, na pewno udzielę Mu jej, polecę książkę Państwa Kippley (uważam, że jest wręcz świetna) i będę się modlić. Namówiłam moją koleżankę do stosowania tej metody. Mierzy temperaturę i przychodzi do mnie po porady. Ma już 4 pełne cykle. Jak na razie nieźle jej idzie. Ona również kiedyś zażywała tabletki, ale przez rok. To mamy już dwie nawrócone owieczki, po które wrócił Pan. Szczęść Boże*



## Czuję się oszukany

Przeczytałem artykuł pt. "Na czym polega zło antykoncepcji hormonalnej" i chcę się podzielić z Wami refleksją, która po przeczytaniu tegoż mi się nasunęła.

Nie jestem specjalistą z dziedziny medycyny czy seksuologii. Nie prowadziłem żadnych badań socjologicznych. Moje przemyślenia opierają się na literaturze, obserwacji rzeczywistości i praktyce małżeńskiej (19 lat; 4 dzieci; przez ten cały czas stosowanie naturalnej regulacji poczęć - NRP). Należymy również do Oazy Domowego Kościoła (11 lat), gdzie temat ten, jak wiadomo, często się omawia. Już w pierwszym zdaniu tego artykułu dostrzegam pewne uogólnienie-podział ludzi na dwie kategorie, a do jakiej ja się zaliczam? Dziecko nie jest dla mnie żadnym „wrogiem numer jeden” - wręcz przeciwnie, mam ich czworo i naprawdę nie chcę mieć więcej (powody są ważne), ale czy to oznacza, że jestem hedonistą? Co do szkodliwości środków hormonalnych - zapewne tak jest, jak Ksiądz pisze, tylko, że nie widzę w tym żadnej rewelacji. Mało jest lekarstw, które są obojętne dla organizmu, na jedno pomagają, na drugie szkodzą. Antybiotyku nie podaje się tego samego w krótkim odstępie czasu. A przecież środki hormonalne podaje się w leczeniu pewnych schorzeń kobiecych jako lekarstwo, oczywiście w odpowiednich dawkach.

Ale ja w zasadzie nie o tym chciałem. Sądzę (może się mylę), że cały artykuł został napisany po to, by z jednej strony przestrzec przed antykon-

cepcją hormonalną, a z drugiej (przynajmniej w domyśle) uznać naturalne planowanie rodziny za jedynie słuszne. Z tym właśnie nie potrafię się zgodzić, pomimo iż 19 lat żyję zgodnie z NRP. Spróbuję to wytłumaczyć. Rozmawiam z Księdzem, więc naturalnym będzie odwoływanie się do Stwórcy. Dla mnie NRP jest swoistym rodzajem antykoncepcji, w której wykorzystuje się fazę cyklu kobiecego w zależności od tego, czy chcemy przyjąć dar nowego życia czy nie. Jeśli współżyjemy w okresie niepłodnym, to czynimy to świadomie, z jakichś przyczyn unikamy potomstwa. Pod ocenę, sądzę, poddajemy jedynie te przyczyny. Nie jestem również do końca przekonany, że Panu Bogu właśnie o takie traktowanie cyklu chodziło. Cykl kojarzę raczej z czasem "sprzątania", by za każdym razem móc godnie przyjąć tak ważnego gościa, jakim jest dziecko. Przecież w okresie jajczkowania żona jest najbardziej biologicznie i psychicznie przygotowana do przyjęcia męża (nie będę tego tłumaczył w szczegółach, sądzę, że wiemy, o co chodzi). Po tym okresie wszystko wygasa. Można cykl porównać do czterech pór roku: wiosna - lato - jesień - zima. Właśnie ta faza jesieni i zimy jest dla kobiety nieprzyjemna, w której to najczęściej dochodzi do aktów małżeńskich. I chociaż wiemy, że jest to okres niepłodny, to stres zawsze zostaje, wiem to z własnego doświadczenia i doświadczeń innych małżeństw, które żyją podobnie (po pierwszym zbliżeniu niecierpliwie czekanie na pojawienie się krwawienia - zresztą ten problem pojawia się u większości małżeństw i to bez względu na rodzaj zabezpieczenia). Ponadto częstotliwość zbliżeń jest niezdrowo (tutaj wiek ma znaczenie) kumulowana.

Podam przykład: żona ma cykl 21-23 dni w tym 6 dni krwawienia, na niepłodność pozostaje ok. 5 dni. korzystamy wtedy z każdego dnia, chociaż nie zawsze nam się chce (gdy byliśmy młodszy, było łatwiej - dzisiaj mamy: żona 42, a ja 44 lata). Przeczytałem w fachowej literaturze, że jeden akt mał-

żeński daje spełnienie na ok. 5-6 dni. I tak też to odczuwam. W naszej sytuacji oznaczałoby to współżycie raz w miesiącu, i proszę niech mi Ksiądz wybaczy, ale dla mnie to byłby prawie celibat. Już słyszę te słowa: ofiara, cierpienie, przyjmij to z radością, połącz z cierpieniem Chrystusa i tutaj nie jestem do końca pewny, czy aby Panu Jezusowi o to chodziło. Bo czymże jest wychowywanie dzieci w duchu Chrystusowej miłości, zapewnienie im bytu przezwyciężając choroby - nie jest tym wszystkim?

Wracając do NRP. Już nie będę mówił, od ilu czynników zależna jest skuteczność metody. Doświadczyliśmy tego osobiście (trójka z czwórki dzieci poczęła się podczas "balansowania na krawędzi"). Chcę jednak powiedzieć o czymś, co mnie samego jeszcze bardziej utwierdziło w moich przekonaniach. Na jednej z letnich Oaz Domowego Kościoła odbyło się spotkanie z diecezjalną animatorką do spraw NRP. Pani powiedziała, cytuję (nie dosłownie): „W zasadzie trzy dni wysokiej, czy podwyższonej temperatury wyznacza nam dzień jajczkowania, po których następuje okres niepłodności, ale ostatnio napłynęły informacje do Światowej Organizacji zajmującej się NRP, że w czwartym dniu doszło do zapłodnienia. Dlatego, szanowni Państwo, lepiej doliczyć ten czwarty dzień” - koniec cytatu. Nie trzeba być filozofem, by wydedukować, że skoro było trzy, a teraz ma być cztery, to, czy za ileś tam lat nie będzie trzeba dodać 5,6? Osobiście znam małżeństwo, w którym żona będąc w okresie menopauzy współżyje z mężem dopiero wtedy, gdy zauważy pierwsze plamki krwi. To już skrajność, ale daje do myślenia.

Gdy czytam lub słyszę wypowiedzi małżeństw gloryfikujących jedynie słuszną NRP, to jestem prawie pewien, że wcześniej żyli inaczej. Ten ich entuzjazm jest z psychologicznego punktu widzenia uzasadniony i wierzę, że szczerzy. To podobnie jak z alkoholem, który odzyskuje równowagę i sens życia w trzeźwości, ale czy to oznacza, że alkohol jest zły

**Czuję się oszukany - dokończenie**

i inni nie mogą go umiarkowanie spożywać? Każde uzależnienie, każda skrajność (dotyczy to również seksu) prowadzi donikąd. Jednak zawsze oceniając należy widzieć osobę w jej konkretnej sytuacji z realnymi problemami. Tutaj z bólem i troską muszę powiedzieć, że Kościół - w mojej ocenie - zbyt głęboko wszedł w życie małżeńskie i w tym wszystkim się trochę zagubił. Poprzez niedomówienia pozostawił wielu uczciwych chrześcijan

w niepewności i osamotnieniu. Bo jak inaczej wyjaśnić i zrozumieć wypowiedzi trzech duchownych, z którymi rozmawiałem. Pierwszy z nich to Proboszcz dużej parafii, cytuję: "jeśli ktoś spowiada się, że używał prezerwatywy, a ja dowiaduję się, że dotyczy to relacji małżeńskich, to każę mu, by się już z tego nie spowiadał". Drugim był Proboszcz wspólnoty Polaków w Niemczech, cytuję: "Kościół jest przeciwko prezerwatywie ze względu na oziębłość kobiet". Natomiast wikary z mojej byłej parafii w używaniu pre-

zerwatywy nie widział żadnego problemu ani grzechu. A stanowisko Urzędu Nauczycielskiego Kościoła jest zgoła odmienne. My z żoną nie jesteśmy w stanie po 19 latach zmienić naszego życia seksualnego, tak zostało ukształtowane nasze sumienie. Ja jednak nie potrafię się z tym pogodzić, czuję, że zostałem przez kogoś oszukany.

Proszę wybaczyć, jeśli kogoś uraziłem, nie miałem takiego zamiaru. Księdza, przepraszam, jeśli odebrał to jako atak. Szczęść Boże. □

## Czuję wewnętrzny sprzeciw

**Z** uczuciem ulgi i podziwem dla autora przeczytałam komentarz do powyższego artykułu napisany przez jednego z czytelników (Pana, który razem z żoną należy do "Oazy Domowego Kościoła" - dodaje dla lepszej identyfikacji, gdyż brak było podpisu). Jestem młodą kobietą, od dwóch lat zaręczoną. Staramy się z narzeczonym zachowywać czystość. Widzimy w tym wartość, która pomaga nam się nawracać. W tym roku chcemy się pobrać. Niestety u progu "nowego życia" przerażeniem napelnia mnie fakt tak głębokiej ingerencji Kościoła w życie seksualne małżeństw chrześcijańskich (może powinnam napisać katolickich?). Czuję wewnętrzny sprzeciw, słuchając szczegółowego "prawa"; w tej dziedzinie. Widzę też w podejściu praktycznym sprzecznosc między zakazem antykoncepcji a dopuszczeniem metody naturalnej, która to sprzecznosc być może nie występuje w teorii. Stosowanie NPR bez stresów i buntów jest możliwe u kobiet, nazwijmy to, z nieregularnym cyklem (których jakoś coraz więcej) tylko przy założeniu ich absolutnego nawrócenia, otwarcia na życie i zawierzenia Bogu. W innym przypadku jest to po prostu dużo mniej skuteczna antykoncepcja

prowadząca do frustracji i konfliktów w małżeństwie. Oto paradoksalnie jako metoda "ekologiczna" również ma swoje poważne skutki uboczne. Rozumiem, że chrześcijanin łączy seks z płodnością godząc się na interwencję Boga w swoim życiu. Irytuje mnie jednak swobodny, beztroski ton wypowiedzi osób propagujących NPR jako bezproblemową i skuteczną metodę planowania rodziny (bo przecież nie zapobiegania ciąży!). Nie wiem, na ile głęboko wpisane w naturę kobiety jest stałe monitorowanie własnego organizmu, sądzę że tak samo jak codzienne pamiętanie o zażyciu pigułki. W każdym razie wysiłek wkładany w zapanowanie nad płodnością, czy to w sposób sztuczny czy naturalny jest dążeniem do wykluczenia

lub ograniczenia ingerencji Boga w tę dziedzinę życia. A zatem według mnie sprawa jest prosta. Kościół dopuszcza stosowanie NPR jedynie ze względu "na zatwardziałość naszych serc". Antykoncepcja hormonalna jest grzechem, bo jest już całkowitym zamknięciem na życie, sprzyja łatwemu rozgraniczaniu tego, co Bóg stworzył jako jedno. Nie ma co demonizować metod hormonalnych w sensie racjonalizowania za wszelką cenę ich zakazu. Błędem jest też bezkrytyczne podejście do metod naturalnych. Dodam, że staram się wierzyć w bezgraniczne miłosierdzie Stwórcy wobec stworzenia. W Jego Miłość do człowieka słabego, ograniczonego na różne sposoby i zagubionego w dzisiejszym świecie. □

Aga

## Kwestia wolności

**N**ie wiem, czy Autorka listu spodziewa się jakiejś odpowiedzi na to, co napisała. W zasadzie wyraziła swoje odczucia i można by na tym poprzestać. Ponieważ jednak występuje tu pewne "materii poplątanie", pozwałam sobie na kilka zdań. Szkoda, że Autorka (Aga) nie pisze, co ją przeraża w "głębokiej ingerencji Kościoła w życie seksualne małżeństw chrześcijańskich (katolickich)". Jeśli sam fakt oceny moralnej postępowania - to zastanawia mnie, dlaczego akurat ta

dziedzina ludzkiego życia, z której może płynąć zarówno wiele dobra jak i zła, miałaby być wyjęta spod oceny? Chcę zauważyć, że Kościół ani Pani, ani mnie niczego nie zakazuje ani nie nakazuje. Bóg, stwarzając Panią i mnie, popełnił rzecz dla mnie niezrozumiałą do końca. Dał nam wolność, siebie przy tym ubezwłasnowalniając. Teraz może patrzeć z radością lub bólem na to, jaki użytek z daru wolności robimy.

Kościół ani poprzez Papieża, ani poprzez kolegium kardynałów, ani wspólnymi siłami wszystkich dykasterii watykańskich nie może nam tej wolności odebrać.

Dokończenie na s. 12



**Kwestia wolności,****dokończenie ze s. 11**

Nie może i nie robi tego. Raczej, jak matka, która wiele już w życiu widziała, mówi: jeśli nie założysz szalika, to będzie cię bolało gardło. Będziesz cierpieć ból, inni się będą o ciebie martwić, a ja będę czuwać nad tobą, aż wyzdrowiejesz. Przepraszam za ten trywialny przykład - moja Matka ma w tej chwili 89 lat i taka właśnie jest.

Piszę to w moim własnym imieniu, elektryka z wykształcenia, drukarza z zawodu. Jeśli jest w tym coś niewłaściwego w rozumieniu roli Kościoła, proszę kogoś z Uczonych Mężów o sprostowanie.

Jeśli idzie o wysiłek. No cóż, Pani Ago, albo szczoneczka i pasta w ruch dwa razy dziennie albo leczenie zębów

dwa razy w roku. Trzeciej drogi nie ma. Albo raz-dwa razy w tygodniu basen lub gimnastyka, albo za dwadzieścia lat dyskopatie, zwyrodnienia kręgosłupa i co tam jeszcze w repertuarze. Łączny czas poświęcony na "stałe monitorowanie własnego organizmu" to około 2,5 godziny w miesiącu, z tego połowa w drzemce. Jeśli to dla kogoś za dużo - jego wybór.

W końcu swego listu "usprawiedliwia" Pani stanowisko Kościoła zatwardziałością naszych serc. Lepiej będzie chyba przeczytać stosowne fragmenty encykliki HUMANAE VITAE lub adhortacji FAMILIARIS CONSORTIO, gdzie powody, dla których Kościół wskazuje ten sposób życia jako moralnie dobry, podane są w sposób prosty i czytelny nawet dla osoby z podstawowym wykształceniem i minimalnym zakresem dobrej woli. Na

swój własny użytek, każdą sytuację, w której nie zgadzam się ze stanowiskiem Kościoła, traktuję jako test mojej pokory/pychy. Wiele z tych testów oblałem w życiu. I znowu wracamy do zagadnienia wolności. Każdy z nas musi się z tym sam uporać. Dla mnie niezrozumiała jest postawa wolitywna, czyli pełnego poddania się Bożemu prowadzeniu, bez uznania Kościoła Powszechnego jako sukcesora apostołów, którym dana była władza wiązania i rozwiązywania na tym świecie. Jeśli moje dwa grosze pomogą Pani w czymś - będę szczęśliwy. Jeśli uraziłem - przepraszam. Chętnie rozwinę któryś z wątków, jeśli Pani tego chce. Wiele siły do trwania w dobrym - zło i bez nas sobie świetnie radzi. □

*Roman Strus***Dr Ewa Ślizień - Kuczapska**

# Kwas foliowy – dla każdego

**W** Polsce od roku 1998 działa Program pierwotnej profilaktyki wad cewy nerwowej (WCN). Ważne jest, aby każdy z nas rozumiał rolę profilaktyki witaminowej w tym tak poważnym schorzeniu, należy jednak podkreślić, o czym wspomnę poniżej, że w toku badań okazało się, iż kwas foliowy oraz tzw. antyutleniające, czyli witaminy A, C, E, spełniają istotną rolę w także profilaktyce miażdżycy, chorób serca oraz nowotworach.

**Wady cewy nerwowej**

Są to wady powstające w pierwszych tygodniach życia zarodka i są związane z zaburzeniami zamykania się cewy nerwowej. Wśród nich najczęstsze to: bezmózgowie, przepukliny oponowo - mózgowo i rdzeniowe. WCN występują jako pojedyncze lub mnogie;

jako otwarte i zamknięte. Tyko 40 % dzieci z WCN przeżywa do 7 roku życia, a około 1% wad przebiega bez objawów kalectwa. W Polsce spośród 1000 żywo urodzonych noworodków około 2-3 to dzieci z WCN.

**Przyczyny WCN**

W powstawaniu powyższych wad odgrywają rolę czynniki genetyczne i środowiskowe. 92% wszystkich WCN to wady izolowane, na których powstanie składają się wymienione poniżej sytuacje ryzyka:

1. Kobiety chore na padaczkę przyjmujące leki przeciwdrgawkowe (gł. fenytoinę)
2. Kobiety chore na cukrzycę insulinozależną
3. Kobiety ze środowisk o niskim statusie społecznym (niedożywienie, alkoholizm, niktynizm)

4. Narażenie na promieniowanie, skażenie środowiska
5. Przebieg infekcji gorączkowych w pierwszych tygodniach po poczęciu
6. Otyłość
7. Leki : uspakajające zwłaszcza z grupy barbituranów, doustne tabletki antykoncepcyjne, Aspiryna, i inne

Inaczej WCN w tzw wielowadziu (najczęściej uwarunkowanym genetycznie lub wręcz dziedzicznym) są jedynie jednym z wielu defektów, np. Zespół Patau (dodatkowa 13-a para chromosomów), gdzie stwierdzamy małowocze, dodatkowe palce dłoni i stóp.

Jak dotąd trudno jest określić odsetek poczęć kończących się poronieniem, ale według różnych źródeł wynosi on około 15-80%. Niezależnie od rozbieżności w szacowaniu strat ciążowych większość obumarć płodów przed 9 tygodniem życia jest uwarunkowana przez tzw. wady strukturalne, a więc również WCN.

WCN częściej występują u białych, dziewczynek. W rodzinie, gdzie urodził się jeden potomek z WCN, występuje około 4% szansy na urodzenie kolejnego chorego dziecka. Liczba ta wzrasta w miarę porodów chorych dzieci.

Produkt	Świeży	Gotowany	% strat
Wątroba	219 – 364	145 – 240	34
Otręby pszenne	258		
Szpinak	155	29 – 90	42
Bruksełka	88 – 170	36	69
Szparagi	70 – 175		
Bób	130	37	72
Kalafior	120	51	58
Brokuły	90	64	29
Groch	87	34	61
Jajko	70	30	57
Chleb pszenny	39		
Papryka	37		
Salata	33		
Kapusta	16 – 45	11	53
Banany	28 – 36		
Pomarańcze	24		
Sery	16		
Mleko krowie	2 – 12		
Wołowina, drób	5 – 18		
Jabłka	6		

Zawartość folianów w wybranych produktach żywnościowych w µg/100 g

Występowanie WCN u krewnych II stopnia stanowi ryzyko około 2%; 95% przypadków WCN zdarza się w rodzinach, w których wcześniej nigdy nie występowały, a zatem jedynie 5% stanowią rodziny obciążone.

Leczenie WCN jest chirurgiczne i wymaga najczęściej ingerencji już w pierwszych 48 godzinach życia.

Od lat 80-tych przeprowadzono szereg badań epidemiologicznych, starając się określić wpływ kwasu foliowego na urodzenie dziecka z WCN. Najślynniejsze badania zostały przeprowadzone przez Brytyjską Radę Badań Medycznych pod koniec lat 80-tych w 33 ośrodkach i 7 krajach. Kwas foliowy został odkryty w latach 40-tych i należy do witamin z grupy B rozpuszczalnych w wodzie. Nie jest on produkowany w organizmie człowieka, a spełnia szereg ważnych ról w tworzeniu białek, w tym m.in. w przemianach homocysteiny do metioniny.

### Skutki niedoboru kwasu foliowego

1. Wady cewy nerwowej.
2. Nasilenie procesów miażdżycowych i choroby niedokrwiennej serca
3. Podatność komórek na transformacje nowotworowe, zwłaszcza raka szyjki macicy oraz neo z przewodu pokarmowego (żołądek, okrężnica)
4. Zaburzenia psychiczne o typie depresji

5. Niedokrwistość makrocytarna (późny niedobór folianów)

Ciąża związana jest z ujemnym bilansem folianów, a zapotrzebowanie na kwas foliowy wzrasta wtedy 2-4-krotnie. Foliały są niezbędne do podziałów i wzrostu komórek. Niedobór folianów w ciąży może prowadzić do niedorozwoju łożyska, powodować samoistne poronienia, sprzyjać występowaniu wad,

niskiej wadze urodzeniowej.

Bogatym źródłem folianów są warzywa ciemnozielone, pełne ziarno, rośliny strączkowe i wątróbka. Procesy przetwarzania, przechowywania i światło mogą jednak zniszczyć do 80% zawartości początkowej folianów w pokarmach (patrz - tabela). Istotne jest zatem spożywanie produktów surowych, głównie jarzyn. Uwaga: sok pomarańczowy, pomidory i fasola hamują przyswajanie folianów. Upośledzeniu wchłaniania kwasu foliowego sprzyja też: alkohol, nikotyna, choroby przewodu pokarmowego.

Farmaceutyczny preparat kwasu foliowego jest dobrze przyswajalny i nie wywiera poważnych skutków ubocznych. Może maskować niedo-

krwistość makrocytarną oraz interferować z lekami przeciwdrgawkowymi.

### Program działania

- Zachęcanie kobiet w wieku rozrodczym do przyjmowania codziennie 0,4 mg kwasu foliowego, najlepiej w okresie przed poczęciem (3 mce) i do 12 tygodnia życia płodu (minimum na 4 tygodnie przed planowanym poczęciem, profilaktyka ta dotyczy również mężczyzn). Dla kobiet obarczonych ryzykiem WCN zaleca się 4 mg kwasu foliowego, ewentualnie inną dawkę po uzgodnieniu z lekarzem (profilaktyka w grupie ryzyka zmniejsza je o 70%)

- Propagowanie odżywiania produktami bogatymi w foliały, ewentualnie wzbogacanie niektórych produktów spożywczych w foliały (w Polsce na razie nie wprowadzono).

- Dla wszystkich z grupy ryzyka chorób wyżej wymienionych - profilaktyka witaminowa i dieta zgodna z piramidą zdrowia, po uzgodnieniu z lekarzem prowadzącym. □

*Dr Ewa Ślizień - Kuczapska*

*(Opracowano na podstawie pracy: „Program Pierwotnej Profilaktyki WCN”, Instytut Matki i Dziecka 1999.)*

Autorka jest położnikiem-ginekologiem, pracuje w warszawskim szpitalu św. Zofii przy ul. Żelaznej, gdzie prowadzi także Poradnię Naturalnego Planowania Rodziny, czynną we wtorki (15.00- 19.30), tel.53-69-320, jak również przyjmuje w Gabinetce Lekarskiej PRO FAMILIA 2000 przy Pasażu Ursynowskim 1, tel. 641-20-44, lub 0-501-376-996.

## Estrogenowa terapia zastępcza i rak jajnika

Stosowanie estrogenowej terapii zastępczej (ETZ) zwiększa ryzyko rozwoju raka sutka i raka endometrium.

Badaniami przeprowadzonymi przez American Cancer Society objęto 211 581 kobiet po menopauzie, które nie były poddane histerektomii, operacji jajników, i bez choroby nowotworowej w wywiadach. W ciągu 14 lat obserwacji odnotowano 944 zgony z powodu raka jajnika. W porównaniu z kobietami, które nigdy nie stosowały ETZ, ryzyko zgonu z powodu raka jajnika było większe wśród kobiet stosujących ETZ w chwili włączenia do badania, jak i u kobiet, które stosowały ETZ w przeszłości. Stosowanie ETZ przez 10 lat i dłużej wiązało się ze wzrostem ryzyka

zgonu z powodu raka jajnika zarówno wśród kobiet stosujących ETZ w chwili włączenia do badania, jak i u kobiet, które stosowały ETZ w przeszłości. Po uwzględnieniu wieku, wśród kobiet, które stosowały ETZ dłużej niż 10 lat, roczna umieralność z powodu raka jajnika wynosiła 38,3/100 000, a wśród stosujących ETZ dłużej niż 10 lat 64,4/100 000, w porównaniu z 26,4/100 000 wśród kobiet nigdy nie stosujących ETZ. Ryzyko zgonu z powodu raka jajnika zmniejszało się wraz liczbą lat od zaprzestania ETZ.

*JAMA 2001; 285: 1460-1465.*

*Informacja podana za Kurierem Medycyny Praktycznej: <http://kurier.mp.pl>*



## Nasz maluch rośnie (1)

# NOWORODEK

dr Magdalena Nehring – Gugulska

**W** momencie porodu dokonuje się w organizmie dziecka prawdziwa rewolucja. Następuje przejście ze świata wodnego do życia w atmosferze powietrza z dużą ilością tlenu. Tlen był dotychczas dostarczany dziecku wraz z krwią pępowinową. Krew pępowinowa zawiera specjalny barwnik - hemoglobinę płodową. Hemoglobina ta wychwytuje więcej cząsteczek tlenu niż hemoglobina dorosłego. Dzięki temu odpowiednia ilość tlenu jest doprowadzana do wszystkich narządów, a dziecko mimo życia „pod wodą” może rozwijać się prawidłowo.

Wraz z pierwszym krzykiem dziecko wciąga powietrze nieczynnymi dotychczas drogami oddechowymi. Pęcherzyki płucne rozprężają się i muszą po raz pierwszy pobrać tlen bezpośrednio z powietrza. Następnie naczynka krwionośne skupione w ściankach pęcherzyków płucnych przekazują tlen do krwi. Bogata w tlen krew popłynie teraz naczyniami do wszystkich narządów.

Krażenie krwi zmieniło się radykalnie. Nie ma łożyska, naczynia biegnące od łożyska są nieczynne. Krew utlenia się w płucach i nie miesza się z krwią pozbawioną tlenu, wracającą od narządów. Wobec tego znika otwór między przedsionkami serca, a zwiększają pojemność tętnice i żyły płucne.

W układzie pokarmowym też następuje całkowita zmiana. Dotąd składniki odżywcze przyływały z krwią prosto do tkanek. Przewód pokarmowy nie trawił ich i nie wydalał. Dziecko łykało jedynie wody płodowe i ssa-

ło palec dla zabawy. Czynności te stają się teraz podstawową funkcją życiową – odżywianiem. Głód jest dla noworodka bardzo silnym bodźcem. W zaspokojeniu głodu pomagają mu wrodzone odruchy: szukania, ssania i łykania. Noworodek ma jeszcze słaby wzrok, ale odróżnia ciemne od jasnego. Łatwo rozpozna dwa ciemne punkty – otoczki wokół brodawek sutkowych. Na skutek pocierania warg o wystającą brodawkę odruchowo otwiera buzię. Mama musi mu pomóc chwycić pierś. Podrażnienie granicy podniebienia twardego i miękkiego przez sięgającą aż tam brodawkę pobudza odruch ssania. Wargi, policzki i język zaczynają miarowo poruszać się i uciskać otoczkę wokół brodawki. Do gardła zaczyna spływać pokarm, który ma smak podobny do wód płodowych. Noworodek umie odróżniać smaki! Jelita zaczynają trawić, wchłaniać, kurczyć się i wydalać resztki. Dla ułatwienia pokarm matki zawiera niektóre enzymy trawienne. W pierwszych dniach noworodek wydala zalegającą w jelitach smólkę (bardzo

ciemny stolec), potem przez kilka dni wydala kilka razy dziennie stolec brunatny (przejęciowy), potem żółty z białymi grudekami.

Nerki dotychczas nie spełniały swojej roli. Funkcje oczyszczania organizmu spełniało łożysko. W pierwszych 2 dobach filtrowanie jest jeszcze słabe. Dziecko albo wcale nie oddaje moczu (5% noworodków) albo 2-3 razy na dobę oddaje dość ciemny mocz w niewielkiej ilości. Dopiero od trzeciej doby oddaje jasny mocz od 6 do kilkunastu razy na dobę.

Układ odpornościowy z powodu braku kontaktu z antygenami nie produkował przeciwciał. Pod koniec trwania ciąży, wraz z krwią do organizmu dziecka docierały gotowe ciała odpornościowe. Po urodzeniu dziecko jest narażone na kontakt z substancjami i mikroorganizmami, przed którymi musi się bronić. Jednak ilość wytwarzanych przeciwciał jest jeszcze bardzo niewielka, bo układ jest jeszcze niedojrzały. Na szczęście sporą ilość przeciwciał otrzymuje dziecko wraz z pokarmem, a zwłaszcza z siarą.

### NIE WIERZ

**we wszystko, co mówią – dowiedz się sama z popularnego poradnika dr Magdaleny Nehring – Gugulskiej: „WARTO KARMIC PIERSIĄ”**

**Autorka – lekarka i matka czwórki dzieci wyjaśnia:**

– Dlaczego warto karmić piersią? – Jak zmienia się pokarm? – Jak zacząć karmić? – Co robić, aby był pokarm? – Czy moje dziecko się najada? – Kiedy odciągać pokarm? – Jak postępować w okresie nawału i zastoju pokarmu? – Jak wyleczyć zapalenie piersi? – Jak karmić po cesarskim cięciu. – Jak karmić bliźniaki? – Jak karmić wcześniaka? – Gdzie dziecko słabo ssa. – 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 o pielęgnacji. – Karmienie, płodność i seks. – Odchudzanie, opalanie i sport. – Jak długo karmić i jak zakończyć karmienie?

**Praktyczny upominek dla młodej mamy (zamówienia - s. 19)**



Skóra, błony śluzowe miały dotychczas kontakt jedynie z płynem o idealnie łagodnej temperaturze. Teraz dziecko musi znieść dotyk ubrań, pieluch, zmiany temperatury. Zmysł dotyku jest już dobrze rozwinięty. Skóra noworodka jest bardzo delikatna, łatwo ulega urazom. Śluzówki nie stanowią jeszcze wystarczającej bariery dla licznych intruzów w postaci np. drobnoustrojów.

## Psychika i zmysły

Otoczenie wód płodowych skutecznie izolowało dziecko od silnych bodźców. Teraz wszystkie bodźce docierają silniej, a noworodkowy układ nerwowy jest jeszcze bardzo niedojrzały. Noworodka męczy ostre światło, dotyk szorstkich i twardych przedmiotów, zmiana temperatury, hałas. Dobrze odbiera bodźce z wnętrza organizmu jak głód, skurcze jelit, ból brzucha. Na większość reaguje krzykiem – swoją pierwszą mową. Przed natłokiem bodźców zewnętrznych chroni go sen. Noworodek bardzo dużo śpi, choć jedne dzieci śpią długo i budzą się rzadko, inne śpią krótko i budzą się bardzo często.

Najlepiej wykształcone są odruchy potrzebne do zdobywania pożywienia – odruch szukania, łykania i ssania. Ponadto obserwuje się szereg odruchów charakterystycznych tylko dla tego okresu:

- Odruch Moro - jeśli poruszymy gwałtownie kocykiem, na którym leży noworodek, wyrzuci on rączki na boki, krzyknie lub „zdziwi się”, następnie przywiedzie rączki i nóżki do siebie, tak jakby chciał coś objąć. Podobnie zareaguje na ostry dźwięk lub silne światło.

- Odruch chwytny - jeśli palcem lub innym przedmiotem dotkniemy wnętrza dłoni noworodka, zaciśnie na nim rączkę.

- Odruch skręcania tułowia - jeśli podrapujemy dziecko w boczek, to skrećci w tę stronę całe ciało.

- Odruch pełzania – jeśli dłońią podeprzemy stopy leżącego na brzuchu noworodka, wykona on ruch skokowy do przodu.

- Odruch automatycznego chodzenia – jeśli przytrzymując dziecko pod paszki dotkniemy jego stopami podłoża, będzie na przemian podnosić nóżki jak przy chodzeniu.

Wszystkie układy młodego organizmu dziecka są jeszcze bardzo niedojrzałe. Dlatego noworodek wymaga troskliwej opieki i wielkiej dbałości. W tym czasie całym światem biologicznym i psychicznym jest dla dziecka matka. Mleko mamy, ciepło jej ciała, jej głos od dawna znany, miarowe, też dobrze znane bicie jej serca – to wszystko łagodzi przejście w nowy, nieznaną świat, pomaga wzrastać i chroni przed nieprzyjemnymi bodźcami.

## Opieka

- Pierwsza doba – szczepienie przeciwko gruźlicy (szczepionką BCG) i wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (szczepionką Engerix)

- Po upływie 3 dob – pobranie krwi z piętki na badanie w kierunku fenylketonurii ( w razie wykrycia tego defektu metabolicznego rodzice zostają powiadomieni listownie)

- Szpital zawiadamia o narodzinach dziecka poradnię D, ale jeśli nie pojawia się w ciągu tygodnia położna środowiskowa, warto samemu zgłosić dziecko tam, gdzie chcemy aby było leczone

- Szpital zawiadamia też Urząd Gminy, tej do której należy szpital, Urząd Gminy wyznacza termin, kiedy trzeba zgłosić się z dowodami rodziców i wybranym imieniem

- Jeśli dziecko rodzi się w domu poradnię trzeba zawiadomić samemu i tam wykonać wyżej wymienione zabiegi, a do Urzędu Gminy w miejscu zamieszkania trzeba zgłosić się samemu w ciągu 6 tygodni od porodu

- W domu dbajmy o dobre powietrze. Temperatura w pokoju powinna mieścić się między 16-21 st. C. Trzeba też dbać, aby powietrze nie było za suche. W tym celu warto często wietrzyć. W sezonie grzewczym warto wieszać mokre pieluchy, ręczniki na kaloryferach lub zaopatrzyć się w nawilżacz. Dziecko poniżej 3000g masy ciała będzie bardzo łatwo się wychł-

dzać, więc trzeba je ciepło okrywać. Odradzam przegrzewania dziecka. Nie należy utrzymywać w mieszkaniu temperatury pow. 25 st.. Do karmienia trzeba dziecko ubierać łyż, bo wykonuje wysiłek i „rozgrzewa się”. Żeby zorientować się w sytuacji sprawdzamy ciepłotę rączek – powinny być chłodne, ale nie lodowate oraz karczek – nie powinien być spocony.

- Kikut pępownicy przemywamy 70% czystym spirytusem (można zamówić w aptece) przy użyciu wacików owijanych na patyczku lub pałeczek do czyszczenia uszu. Dezynfekować trzeba nie tylko sam kikut, ale też zagłębienie wokół niego. Po zabiegu osłonić jałowym gazikiem lekko nasączonym spirytusem i założyć pieluszkę tak, aby go nie zakrywała. Staramy się go nie moczyć przy kąpieli. Powinien ładnie przyschnąć, a około 10- 14 dnia odpaść.

- W pierwszych dobach kąpiemy dziecko „na sucho” przy pomocy wacików i przegotowanej wody. Warto pozwolić mazi płodowej wchłonąć się w sposób naturalny. Myjemy buzię, pupę i fałdy skóry.

- Po kilku dniach można wykonać pierwszą kąpiel w dziecięcej wanience. Kąpiel dobrze jest robić wtedy, gdy nikt z domowników się nie spieszy, najlepiej przed wieczornym, długim karmieniem. Tradycyjnie kąpiel najlepiej wykonują ojcowie!

- W nocy warto nie palić pełnego światła, tylko boczną lampkę. Warto przewijanie i karmienie wykonywać w ciszy, bez szczególnych zabaw i atrakcji. Wtedy dziecko szybciej nauczy się przesypiać dłuższe fragmenty nocy i zacznie odróżniać pory dnia.

- Łóżeczko dziecięce musi mieć dobry, równy materacyk. Jeśli nasz malec będzie spał w koszu, wózku czy zajmował część łoża rodziców, musi leżeć na równej powierzchni, bez zagłębień i poduszek. W dzień, gdy mamy kontrolę nad dzieckiem można układać go do snu na brzuszku, plecach i na boku, w nocy na plecach i na boku.

**Dokończenie na s. 16**

**Noworodek,****Dokończenie ze s. 15**

- Przy każdym przewijaniu, trzeba umyć pupę i posmarować kremem o właściwościach odkażających np. Linomag, Sudocrem. Uwaga, u dziewczynek nie należy specjalnie usuwać wydzieliny, która pojawia się na wargach sromowych. Nie należy ciągnąć za obie stopy ani za jedną nóżkę. Należy podkładać dłoń pod pośladki i w ten bezpieczny sposób unosić pupę do mycia i przewijania.

- W pierwszych dobach warto używać pieluszek tetrowych, aby mieć kontrolę nad ilością wypróżnień. Potem decyzja należy do rodziny. Zwykła tetra, na której wychowały się całe pokolenia dzieci ma swoje zalety. Jest przepuszczalna dla powietrza, nie uczulająca i ekologiczna. Pieluchy jednorazowe mają również sporo zalet. Przede wszystkim są bardzo wygodne, zwłaszcza w nocy i na spacerze czy w podróży. Powinno się dawać dziecku dwie pieluchy, aby stwarzać warunki dla prawidłowego rozwoju stawów biodrowych. Jeśli używamy pieluch jednorazowych, trzeba włożyć dodatkowo jedną tetrową.

- Pieluchy i ubranka należy prać w delikatnych proszkach przeznaczonych dla dzieci i obserwować skórę malucha. Jeśli wystąpi wysypka, a nie

będą to potówki, warto zmienić proszek.

- W drugim tygodniu można rozpocząć tzw. wietrzenie. Ubrane jak na dwór dziecko w wózek stawiamy koło balkonu lub w pokoju z dużym oknem. Zaczynamy od 15 minut, potem dłużej. A w trzecim tygodniu możemy rozpocząć spacer. Warto nakarmić malucha przed wyjściem, przewinąć i nie martwić się, że nie śpi, wyjść lub wystawić wózek do ogrodu. Świeże powietrze i kołysanie wózka na pewno zadziała kojąco i usnie. Nie ma nic zdrowszego niż świeże powietrze.

**Karmienie**

Jedynym właściwym pokarmem dla noworodka jest mleko mamy

- Należy karmić według potrzeb dziecka i matki, czyli wtedy gdy maluch się budzi, kwili, rusza charakterystycznie buzią, a także wtedy mamie przepełniają się piersi. Jeśli dziecko śpi zbyt długo, czyli ponad 3-4 godziny, warto je obudzić i przypomnieć o jedzeniu.

- Noworodka karmić trzeba często, minimum 8 razy na dobę, również w nocy - Przystawienie musi być prawidłowe, ssanie musi trwać odpowiednio długo, min. 10 minut

- Nie należy podawać nic poza pokarmem, od 3 tygodnia należy podawać dziecku witaminę D3, po 1-2 krople

dziennie w okresie jesienno-zimowym i w dni deszczowe w okresie wiosenno-letnim

- Podawanie smoczka nie jest konieczne dla prawidłowego rozwoju dziecka, a łatwo popsuć świeżo opanowany sposób ssania piersi

- Nie każdy płacz dziecka oznacza głód! Noworodek płacze z wielu innych powodów.

**Warto znać wskaźniki skutecznego karmienia**

Twoje dziecko najada się, jeśli:

- jest karmione minimum 8 razy na dobę, ma prawidłową pozycję przy piersi i dobry mechanizm ssania;

- jest aktywne przy piersi, słycać wyraźnie łykanie, które trwa minimum 5-10 minut przy jednej piersi;

- odczuwasz mrowienie lub ucisk w piersi związany z wypływem mleka, piersi są pełniejsze przed niż po karmieniu;

- dziecko jest aktywne, zadowolone, ma dobrze napięte mięśnie, budzi się do karmienia, ssie aktywnie;

- moczy minimum 6 pieluch na dobę, a mocz jest jasny i bezwonny;

- oddaje kilka do kilkunastu papkowatych stolców dziennie (minimum 2 duże);

- oddawanie smółki trwa 1-2 pierwsze doby. □

*dr Magdalena Nehring-Gugulska*

## Doświadczenia młodej mamy

**D**roga Pani Doktor! Chciałabym podziękować Pani za cykl porad i informacji o karmieniu piersią na internetowych stronach LMM. Mam 28 lat i jestem mamą 4-miesięcznej Dominiki, którą od początku karmię tylko piersią. Temat ten jest mi więc bliski, a ostatnie moje doświadczenia skłoniły mnie do napisania tego listu.

Z perspektywy kilku ostatnich miesięcy oraz okresu ciąży, muszę potwierdzić celność przyczyn dla których matki przestają karmić piersią (z raportu AAP). Brak wiedzy lekarzy, po-

łożnych i otoczenia jest dla mnie przerażający. Pani rzetelne informacje dodatkowo umocniły mnie w tym przekonaniu. Naprawdę, nie chciałabym nikogo krytykować ani oceniać, bo jestem tylko geografem, ale cieszę się, że kierując się własną intuicją matki i może przy Boskiej Opatrzności dzielnie wybrnęłam z kilku problemów i szkoda tylko, że tak późno znalazłam potwierdzenie swojego postępowania w Pani materiałach.

Chciałabym pokrótce opisać moje niedawne przeżycia. Szkoła rodzenia zorganizowana przy największej przy-

chodni w moim mieście okazała się fatalnym nieporozumieniem. Prowadząca położna była przeciwna ćwiczeniom przedporodowym, nauce oddychania, ale co gorzej, nie propagowała karmienia piersią, doradzając mleka modyfikowane konkretnej firmy. Ponadto twierdziła, że pokarm z piersi to jedynie „drugie danie” i trzeba noworodki dopajać herbatkami lub wodą z miodem(!!!). I broń Boże nie używać oliwek, a szczególnie Johnson's Baby, tylko smarować dzieci kremem Bambino. Takich dziwnych wieści było więcej, ale szkoda o nich pisać.

Nasz lokalny Szpital w Koźlu jest już lepiej zorientowany, nad samym

**Dokończenie obok**

**Doświadczenia młodej mamy,  
dokończenie.**

już wejściem na oddział noworodków wisi tablica z zaleceniami do karmienia piersią. Niestety na tym się kończy. Maluchy są wprawdzie z mamami, ale na każde kwilenie dopaja się je wodą z glukozą, pozwala na odciąganie pokarmu i podawanie go przez smoczek. Nikt nie pokazał jak przystawić dziecko do piersi, nie pouczył, kiedy i jak odciągać pokarm, co robić w razie problemów z piersiami. Wychodząc ze szpitala, byłam więc zupełnie „zielona”, ale jedno dobrze przeczytałam i zapamiętałam: tylko pierś przez pierwsze 6 miesięcy.

Dominika była bardzo aktywnym „ssaczkim”, wręcz przez pierwsze tygodnie ssała prawie non stop. Jednak w 3 tygodniu życia nabawiła się kataru. Pobiegliśmy więc z mężem do najlepszego prywatnego pediatry w mieście, który zalecił morfologię krwi i rtg płuc (zaznaczę, że dziecko nie kaszało, nie miało gorączki i było osłuchane płaczące, gdyż wcześniej lekarz sprawdzał wszystkie odruchy). Poza tym stwierdził poważną wadę kręgosłupa w okolicach lędźwi, która uwidoczni się, jak mała zacznie siedzieć. Byliśmy z mężem przerażeni, ale i nie do końca o tym wszystkim przekonani. Postanowiliśmy na własną odpowiedzialność nie robić zdjęcia płuc i zasięgnąć opinii innych lekarzy. Okazało się, że mała miała tylko sypkę i nie ma żadnej wady kręgosłupa. Do dziś nie mogę zrozumieć tych rozbieżnych diagnoz.

Jeszcze kilka słów o zapaleniu piersi, którego nabawiłam się w 6-tej dobie po porodzie, gdy przyszedł nawał pokarmu, mała wyjątkowo długo spała, do tego przyszli goście, no i nie

zdażyłam odciągnąć pokarmu. Gorączka ponad 39, bolesna i twarda lewa pierś, oczywiście w okolicach pachy. Byłam sama, wezwałam przez telefon położną, ale nie przyszła, dzwoniłam więc po porady, do kogo się dało. Inne mamy mówiły, że lekarze odstawią mi dziecko od piersi i dadzą antybiotyk. Radziły przystawiać małą i kapustę. Znajomy lekarz potwierdził i doradził paracetamol. Tak też robiłam, ale przez 2 doby nie było żadnej zmiany, więc gdy spadła trochę gorączka, pobiegłam do mojej pani ginekolog. Pani doktor nakrzyzczała na mnie, że zaniedbałam piersi, że nie odciągałam pokarmu po każdym karmieniu i z satysfakcją kazała położnej rozmasować pierś i odciągnąć pokarm. Krzyczałam z bólu, ale mleko nie chciało wypłynąć. Dostałam więc oksytocynę i nakaz bezwzględnego masowania i odciągania pokarmu po każdym karmieniu. Dopiero później dowiedziałam się, że pani doktor nie karmiła swoich dzieci piersią. Tymczasem moja mała silnie ssała, oksytocyna i zimna kapusta zadziałały i po kolejnych dwóch dniach było już dużo lepiej, ale nieznaczna twardość i zaczerwienienie z guzkiem jeszcze na miesiąc zostały. Jednak podobny stan powracał jeszcze 3 razy (za każdym razem inna pierś i inny płąt). Zupełnie byłam zdezorientowana, co się dzieje. Wszyscy mówili, że po prostu przeziębiam moje piersi. Gorączka była mniejsza, a bolesność i czerwone miejsce zniknęły po 1-2 dniach. Dziś nie wyczuwam już żadnego guzka i od miesiąca jest spokój (...)

Serdecznie pozdrawiam i jeszcze raz dziękuję Pani za cenne wskazówki dotyczące karmienia piersią. □

Aleksandra

**26 MAJA – 1 CZERWCA 2001  
TYDZIEŃ PROMOCJI  
KARMIENIA PIERSIĄ****Konferencja:**

**Karmienie piersią w erze informacji,  
czyli jak skutecznie  
„dotrzeć do klienta”**

**Warszawa, 30 maja, godz. 11.00  
Siedziba NOT, ul. Czackiego 3/5**

**Program:**

- **Powitanie:** Prof. Bogdan Chazan, przewodniczący KUKP
- **Recital Anny Mari Jopek**
- **Słowo wstępne:** prof.dr hab. Jerzy Woy-Wojciechowski

**Sesja pierwsza:**

- **Promocja zdrowia w erze informacji** dr n. hum. Zofia Słońska, Kierownik Zakładu Promocji Zdrowia Instytutu Kardiologii w Warszawie
- **Skuteczna komunikacja z kobietami w okresie okołoporodowym** - psycholog, Łada Bobrowska-Drozda, dyrektor firmy szkoleniowej BIGRAM/BZ, członek zarządu Fundacji „Rodzić po ludzku”
- **Komunikacja pomiędzy rodzicami, personelem i dzieckiem w warunkach oddziału patologii noworodka** - psycholog, Grażyna Kmita, Zakład Zdrowia Rodziny Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie
- **Profilaktyka i leczenie oszczędzające w raku sutka** - dr n. med. Sławomir Mazur, Centrum Onkologii w Warszawie

**W przerwie:**

- Poczęstunek
- Wyniki ankiety: Skąd kobiety czerpią wiedzę na temat żywienia dzieci?
- Konkurs na Szpital, który najatrakcyjniej przekazuje wiedzę o karmieniu piersią
- Loteria
- Pokaz mody dla mam karmiących

**Sesja druga:**

- Ogłoszenie wyników konkursu „Szpital najatrakcyjniej przekazujący wiedzę o karmieniu piersią”
- Omówienie wyników ankiety: Skąd kobiety czerpią wiedzę na temat żywienia dzieci?
- Debata: „Techniki reklamowe i ich wpływ na nasze życie”

**Konferencję zakończy występ  
Kabaretu Moralnego Niepokoju**

**ZAPRASZA:**

**Komitet Upowszechniania  
Karmienia Piersią  
Warszawa, ul. Kasprzaka  
tel. (0-22) 632 82 18  
e-mail: kukp@laktacja.pl  
www.laktacja.pl**

**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**



**SZKOLENIE MAŁŻEŃSTW - INSTRUKTORÓW NPR**

Prosimy o przysłanie informacji na temat szkolenia instruktorów NPR w Lidze Małżeństwo Małżeństwu

Imię i nazwisko:

-----

Adres:

-----

Wypełniony kupon proszę nakleić na kartkę pocztową i wysłać na adres:  
Liga Małżeństwo Małżeństwu, Kopaliny 73, 32-720 Nowy Wiśnicz

**ZOSTAŃ  
NASZYM  
KOLPORTEREM!**

Bardzo prosimy o pomoc w kolportażu „Fundamentów Rodziny”. Ci z Państwa, którzy zamówią co najmniej 10 egzemplarzy naszego dwumiesięcznika do dalszego rozprowadzania, otrzymują dla siebie jeden egzemplarz gratis, zaś za pozostałe płać po 2 zł/egz. plus koszty przesyłki. Prosimy o składanie zamówień na formularzu ze str. 19

**UWAGA!**

**„Dar Przyjaciół”**

Jeśli **trzy osoby** wpłacą wspólnie na rzecz Ligi Małżeństwo Małżeństwu co najmniej **60 zł**, to na adres jednej z nich **przez cały rok** będziemy wysłać

**trzy egzemplarze „Fundamentów Rodziny”**

Wysyłkę rozpoczynamy po otrzymaniu z banku potwierdzenia wpłaty dokonanej na konto:

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

BPH SA O/Bochnia; nr konta: 10601640-320000632220

z dopiskiem „Dar na rzecz LMM”

**JESTEŚMY TEŻ W INTERNECIE: [www.mateusz.pl/ligamm](http://www.mateusz.pl/ligamm)**

**Ojciec Święty, dokończenie ze s. 20**

Odrywając „metodę” od wymiaru etycznego, przestaje się dostrzegać różnicę w stosunku do innych „metod” (sztucznych), a nawet wypowiada się takie zdania, jakby chodziło tutaj tylko o jedną z form antykoncepcji.

Z punktu widzenia prawdziwej nauki zawartej w encyklice *Humanae vitae* ważne jest przede wszystkim przedstawienie samej metody (przedstawienie w języku biologii i medycyny), o której wspomina ten dokument (por. HV, 16); nade wszystko jednak ważne jest pogłębienie tego wymiaru etycznego, w obrębie którego metoda jako „naturalna” nabiera również znaczenia metody etycznej (etycznie poprawnej). I dlatego też główną uwagę w ramach niniejszej analizy wypadnie

nam zwrócić na to, co encyklika mówi na temat panowania nad sobą oraz wstrzemięźliwości. Bez wnikliwej interpretacji tego tematu nie docieramy do rdzenia prawdy etycznej, a także prawdy antropologicznej zagadnienia. Już wcześniej stwierdzono, że korzenie tego zagadnienia tkwią w teologu ciała: ona też (jako pedagogia ciała) staje się najgłębiej i najpełniej rozumianą „metodą” etycznej regulacji poczęć.

Charakteryzując w dalszym ciągu ściśle etyczne wartości „naturalnej” (tzn. etycznej) regulacji poczęć, Autor *Humanae vitae* wypowiada się następująco: „Opanowanie to przynosi życiu rodzinnemu obfite owoce w postaci harmonii i pokoju oraz pomaga w przezwyciężaniu innych jeszcze trudności; sprzyja trosce o współmałżonka i budzi dla niego szacunek po-

maga także małżonkom wyzbyć się egoizmu, sprzeciwiającego się prawdziwej miłości, oraz wzmacnia w nich poczucie odpowiedzialności. A wreszcie dzięki opanowaniu siebie rodzice uzyskują głębszy i skuteczniejszy wpływ wychowawczy na potomstwo; wtedy dzieci i młodzież dorastając, właściwie oceniają swoje prawdziwe ludzkie wartości i spokojnie oraz prawidłowo rozwijają swoje duchowe i fizyczne siły” (HV, 21). Zdania te dopełniają obrazu tego, co encyklika rozumie przez etyczną regulację poczęć. Jest to, jak widać, nie tylko jakiś „sposób zachowań” w wyodrębnionej dziedzinie, ale postawa osadzona w integralnej dojrzałości moralnej osób - i zarazem dojrzałość tę integrująca. □

(Jan Paweł II: „Prawo życia dał im Bóg w dziedzictwo”)

# SPRAWDZONY!

## „Domowy kurs NPR”

Prosty i skuteczny sposób odkrycia tajników płodności.

Przekonało się o tym już wiele małżeństw –  
warto pójść w ich ślady.

Praktyczny prezent dla młodej pary!

### Komplet materiałów „Domowego kursu NPR”

- książka Johna i Sheili Kippleyów: *Sztuka naturalnego planowania rodziny*
- **przewodnik kursu**: 32 lekcje - nauka krok po kroku
- **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 **roczna prenumerata** dwumiesięcznika „Fundamenty Rodziny”

Zamówienia prosimy kierować na adres: Liga Małżeństwo Małżeństw,  
Kopaliny 73, 32- 720 Nowy Wiśnicz, tel. (0/14) 685 69 61 (wieczorem)  
e-mail: lmm@logonet.com.pl.

ZAPRASZAMY DO NASZEGO SKLEPIKU W INTERNECIE:  
[www.mateusz.pl/ligamm/sklepik/katalog.html](http://www.mateusz.pl/ligamm/sklepik/katalog.html)



Nr	Tytuł	Cena	Ilość
1	„Domowy kurs NPR” (UWAGA: komplet - zawiera pozycje: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10)	49,00 zł	
2	J.S. Kippley: „Sztuka naturalnego planowania rodziny”	15,00 zł	
3	„Przewodnik domowego kursu NPR”	11,00 zł	
4	Zeszyt obserwacji codziennych	3,00 zł	
5	Ćwiczenia	4,00 zł	
6	Ulotka: „Antykoncepcyjne kłamstwa”	0,20 zł	
7	ulotka: „NPR – zdrowe, skuteczne, bezpieczne”	0,30 zł	
8	La Leche League: „Sztuka karmienia piersią” - znany na całym świecie poradnik największej organizacji promującej karmienie ekologiczne - wspiana lektura dla karmiących mam i dla ich mężów	22,00 zł	
9	Magdalena Nehring - Gugulska: „Warto karmić piersią” - nowe - poprawione i poszerzone wydanie tej bardzo praktycznej książki	13,00 zł	
10	Sześć kolejnych numerów „Fundamentów Rodziny”	25 zł	
11	„Fundamenty Rodziny” (do kolportażu - minimum 10 egz.) (należność za pobraniem)	2,00 zł/egz.	
12	W. Fijałkowski: „Rodzicielstwo w zgodzie z naturą”	18,00 zł	
13	J. Pulikowski: „Warto żyć zgodnie z naturą”	15,00 zł	
14	J. Pulikowski: „Warto być ojcem”	15,00 zł	
15	J. Pulikowski, G. A. Urbaniakowie: „Młodzi i miłość”	15,00 zł	
16	Paweł VI: Encyklika „Humanae vitae”	2,50 zł	
17	NOWOŚĆ: ks. dr Artur Katol: „Embrion ludzki – osoba czy rzecz?”	15,00 zł	

Zamawiam zaznaczone pozycje i zobowiązuję się zapłacić za nie w ciągu tygodnia od daty otrzymania przesyłki  
(Do łącznej kwoty zostaną doliczone koszty przesyłki.)

---

imię i nazwisko                      adres                      telefon

---

podpis

### 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 wewnętrzne 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 DOJRZAŁOŚCI W ODPOWIEDZIALNYM RODZICIELSTWIE

Określenie etycznej regulacji poczęć nazwą „naturalna” tłumaczy się tym, że odnośny sposób postępowania odpowiada tej godności osoby, jaka „z natury” przysługuje człowiekowi: istocie rozumnej i wolnej. Jako istota rozumna i wolna, człowiek może i powinien wnikliwie odczytywać ową prawidłowość biologiczną, jaka należy do porządku natury. Może i powinien do niej się stosować celem zachowania rodzicielstwa odpowiedzialnego wedle planu Stwórcy wpisanego w naturalny porządek ludzkiej płodności. Pojęta w ten sposób etyczna regulacja poczęć nie jest niczym innym, jak tylko odczytywaniem w prawdzie mowy ciała”. Sama „cykliczność” rytmów biologicznych należy do obiektywnej prawdy tej mowy, która winna być przez zainteresowane osoby odczytywana wedle pełnej swojej obiektywnej treści. Chodzi o to, że „ciało mówi” nie tylko całym zewnętrznym wyrazem męskości i kobiecości, ale także ukrytymi strukturami organizmu, reaktywności somatycznej i psychosomatycznej. Wszystko to musi znaleźć właściwe dla siebie miejsce w owym języku, w jakim prowadzą swój dialog małżonkowie jako osoby wezwane do zjednoczenia wedle „jedności ciała”.

Cały wysiłek zmierzający do coraz bardziej precyzyjnego poznania owych prawidłowości biologicznych, które dochodzą do głosu w związku z

ludzkim rodzicielstwem, cały z kolei wysiłek doradców, jak wreszcie samych zainteresowanych małżonków, nie zmierza do „biologicznej mowy ciała” (do biologizacji etyki, jak utrzymują niektórzy), ale tylko i wyłącznie do zabezpieczenia bardziej integralnej prawdy tej „mowy ciała”, jaką w sposób dojrzały mają rozmawiać z sobą małżonkowie wobec wymogów odpowiedzialnego rodzicielstwa.

Encyklika *Humanae vitae* wielokrotnie podkreśla, że jest to związane z pewnym stałym wysiłkiem i trudem, że urzeczywistnia się za cenę określonej ascezy (por. HV, 21). Wszystkie te i podobne wyrażenia jasno wskazują, że w wypadku odpowiedzialnego rodzicielstwa, czyli etycznie poprawnej regulacji poczęć, chodzi o to, co jest prawdziwym dobrem ludzkich sumień, co odpowiada etycznej godności osoby. Wykorzystywanie „cyklu bezpłodności” w ramach współżycia małżeńskiego może stawać się źródłem nadużyć, jeżeli małżonkowie starają się na tej drodze wykluczyć swoje rodzicielstwo lub zredukować je poniżej słusznego wymiaru dzietności swojej rodziny. Ten zaś słuszny wymiar należy ustalać, kierując się nie tylko względem na dobro własnej rodziny, w tym również na stan zdrowia i sił samych małżonków, ale także względem na dobro społeczeństwa, do którego przynależą, a nawet poniekąd całej ludzkości. Encyklika *Humanae*

*vitae* ukazuje odpowiedzialne rodzicielstwo jako rozwiązanie o wielkiej nośności etycznej. Żadną miarą nie jest ono jednostronnie skierowane tylko do ograniczania potomstwa, oznacza również gotowość przyjęcia liczniejszego potomstwa. Przede wszystkim zaś odpowiedzialne rodzicielstwo wiąże się wedle słów encykliki „z głęboką ideą należącą do obiektywnego porządku moralnego, którego to porządku prawdziwym tłumaczem jest prawe sumienie” (HV, 10).

Idea (a raczej: ideał) odpowiedzialnego rodzicielstwa, z kolei zaś jego praktyka, wiąże się nade wszystko z dojrzałością moralną człowieka - i tu bardzo często zachodzi pewna rozbieżność pomiędzy tym, czemu pierwszeństwo wyraźnie przyznaje encyklika, a tym, co znajduje to pierwszeństwo w obiegowym ludzkim myśleniu. W encyklice na pierwszy plan wysuwa się etyczny wymiar zagadnienia, a więc problem właściwie pojętej cnoty wstrzemięźliwości. W obrębie tego wymiaru mieści się również odpowiednia „metoda” postępowania. W myśleniu obiegowym wielokrotnie dzieje się tak, że metoda, oderwana od właściwego sobie wymiaru etycznego, zostaje potraktowana w sposób czysto funkcjonalny, a nawet wręcz utylitarny.

**Dokończenie na s. 18.**

„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, Roman Strus, 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:

**BPH SA O/Bochnia**, numer: **10601640-320000632220** (prosimy o pisanie na przekazie, że jest to dar na rzecz LMM).

**LMM, ul. Spokojna 5, 05- 502 Piaseczno 3; e- mail: [lmm@logonet.com.pl](mailto:lmm@logonet.com.pl); [www.mateusz.pl/ligamm](http://www.mateusz.pl/ligamm).**

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych i zastrzega sobie prawo ich skracania. Druk: UNIGRAF, tel. (0- 14) 611 25 77