

Fundamenty Rodziny

Dwumiesięcznik Ligi Małżeństwo Małżeństwu

Koszt egz.: 2,5 zł

ks. Artur Jerzy Katolo

Kontrola urodzeń w tradycji chrześcijańskiej (cz. 2)

W *Nauce Dwunastu Apostołów (Didache)* pochodzącej z początków II wieku, wśród zasad, które obowiązują chrześcijan z racji wiary w Jezusa Chrystusa, wymienione są: „nie zabijaj, nie cudzołóż, nie uprawiaj pederastii, nie uprawiaj nierządu, nie kradnij, nie czaruj, nie truj, nie zabijaj płodu, nie odbieraj życia niemowlęciu”¹.

Św. Hipolit (170–235) przeciwstawiając się herezji Kaliksta, która to herezja wprowadzała ogromne rozprężenie moralne w dziedzinę czystości małżeńskiej, potępiał praktyki kontroli urodzin jak i pożycie seksualne poza małżeństwem. Pisał on: „wiele tak zwanych „chrześcijanek” poczęło zaraz swobodnie używać środków antykoncepcyjnych i sznurować się, celem spędzenia płodu, jeśli tylko ze względu na honor rodziny, czy też z uwagi na wielki majątek nie chcą mieć dziecka z niewolnikiem, względnie człowiekiem niższego stanu. Oto do jakiej bezbożności doprowadził ów niegodziwiec, zalecając cudzołóstwo i morderstwo”².

Laktakcjusz (250–330) w *Divine Institutiones* [26:23:18] przypominał chrześcijanom, że narządy płciowe jakie człowiek otrzymał od Boga, nie

służą do zaspokajania żądz cielesnych, ale do tego, by przy ich użyciu, przekazywać nowe życie. Każdy akt małżeński o bezpłodności poprzez środki antykoncepcyjne stanowi wzgardzenie darem Bożym, jakim jest zdolność prokreacji.

Epifaniusz z Salaminy (315–403) w *Apteczce (Panarion)* [26:5:2] praktykowanie aktów małżeńskich z użyciem środków antykoncepcyjnych, określał jako „zepsucie”. Tego rodzaju zachowania służyły jedynie zaspokajaniu własnych żądz; tego nie godzi się czynić chrześcijanom.

Problem kontroli urodzin podjął w swoich homiliach św. Jan Chryzostom (350–407). W *Homilii XXVIII na Ewangelię według św. Mateusza*, potępiając chciwość, stwierdza, że ludzie nią ogarnięci „uważają za rzecz przykłą i ciężką to, co dla innych jest pożądane, mianowicie posiadanie dzieci. Z tej więc przyczyny wielu zostało bezdzietnymi, uczynili naturę bezpłodną, nie zabijając wprawdzie dzieci, lecz zapobiegając ich poczęciu”³.

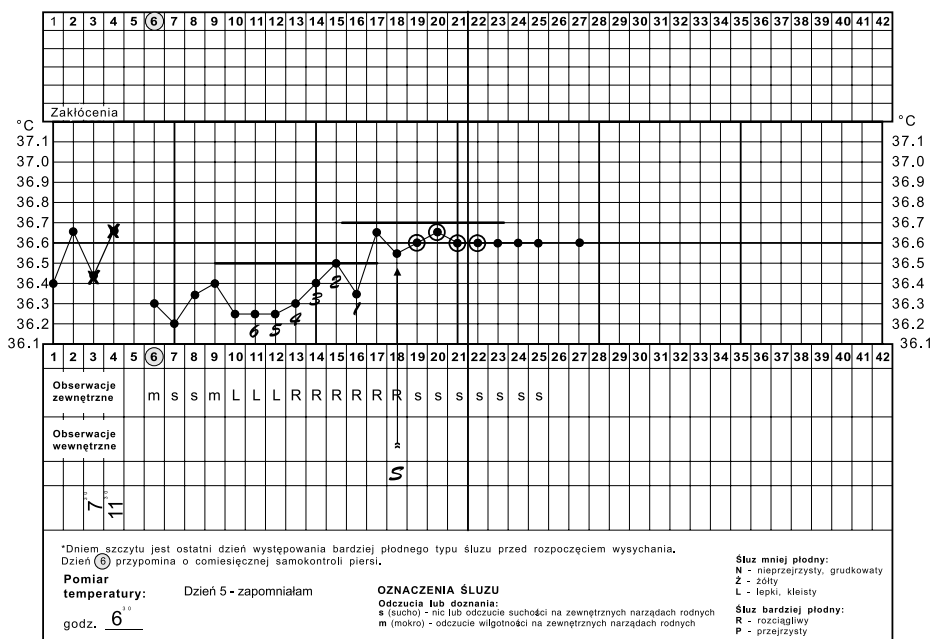
O wiele ostrzej występuje ten Święty przeciwko praktykom antykoncepcyjnym i aborcyjnym w *Homilii XXIV na List św. Pawła do Rzymian*. Pisze on: „Dlaczego siejesz tam, gdzie rola

stara się zepsuć plon? Gdzie wzrasta wiele ziół przeciw płodności, gdzie zabija się przed urodzeniem? Ty przecież nie tylko pozwalasz, by nierządnicą pozostała nierządnicą, lecz także czynisz ją morderczynią. Czy zauważyłeś, że z pijaństwa rodzi się porubstwo, a z porubstwa cudzołóstwo, z cudzołóstwa morderstwo, a raczej coś gorszego; nie wiem nawet, jak to nazwać. Wszak nie zabija, lecz nawet urodzić się mu nie pozwala. Dlaczego obrażasz dar Boży; walczysz z Jego prawami; o to, co jest przekleństwem, zabiegasz jak o błogosławieństwo; źródło płodności czynisz kolebką śmierci, a niewiastę, przeznaczoną do płodzenia potomstwa, przygotowujesz do morderstwa? Aby ciągle być przedmiotem użycia dla kochanków, pożądaną przez nich i coraz więcej zgarniającą pieniędzy, nie wzbrania się nawet na taki postępek, przygotowując żar ognia na swoją głowę, bo choć zbrodnia jest jej czynem, ty jesteś tego przyczyną.

Stąd biorą się także objawy bałwochwalstwa, bo wiele nierządnic, chcąc się podobać, stosuje zaklęcia, ofiary, lubczyki i tysiące innych chwytów. A przecież po takiej sromocie, po morderstwach, po bałwochwalstwie, porubstwo wydaje się wielu mężczyznom rzeczą moralnie obojętną, nawet takim, którzy mają żony; stąd też zwielokrotnienie nieprawości. Wszak z tego powodu przygotowuje się trucizny, nie dla nierządnej łona, lecz dla skrzywdzonej żony”⁴.

Interesującym faktem pozostaje to, że św. Jan Chryzostom praktyki antykoncepcyjne wiąże z bałwochwalstwem, czyli brakiem wiary w Jezusa Chrystusa. Ten brak wiary prowadzi

Dokończenie na s. 3



W poprzednim numerze *Fundamentów Rodziny* przedstawiliśmy interpretację cyklu według reguły Rozettera dla wyznaczania fazy III. Ze względu na jej przejrzystość oraz mając na uwadze dążenie do ujednoczenia zasad interpretacji w metodach NPR uczonych przez najważniejsze ośrodki w Polsce Liga Małżeństwo Małżeństwu postanowiła przyjąć tę regułę Roettera jako podstawową w swoim programie szkoleniowym.

Przypomnijmy: faza III (niepłodność poowulacyjna) rozpoczyna się wieczorem trzeciego dnia wzrostu temperatury, przy czym bierzemy pod uwagę trzy kolejne temperatury występujące po dniu szczytu znajdujące się nad poziomem niższym, a ostat-

nia z nich musi osiągać przynajmniej poziom wyższy.

Nie zawsze jednak mamy do czynienia z cyklami, w których szczyt śluzu i wyraźny wzrost temperatury występują równocześnie. Tym razem karta, do której zastosujemy regułę R, jest trudniejsza. Dla ułatwienia interpretacji miejmy pod ręką tekst ze strony 2 poprzednich *Fundamentów*. W 3 i 4 dniu cyklu wykreślamy temperatury zakłócone. Śluz pojawił się w 10 dniu cyklu. Najpierw był przez 3 dni lepki, potem przez 6 dni rozciągliwy i natychmiast zniknął. Osiemnastego dnia jest rozciągliwy, a 19 i w następnych już sucho. Dniem szczytu śluzu jest wobec tego 18 dzień cyklu. Wzrost temperatury nastąpił w 17 dniu cyklu gdyż temperatury w 17, 18 i 19 dniu

są wyższe od 6 poprzedzających. Przedwzrostowa szóstka to temperatura w 16, 15, 14, 13, 12 i 11 dniu cyklu. Poziom niższy przechodzi przez najwyższe z tych sześciu temperatur i wyznaczmy go na wysokości 36,5°C. Poziom wyższy: 36,7°C. Czy temperatury w dniach 17,18 i 19 wskazują koniec okresu płodności? Nie, ponieważ tylko ostatnia z nich występuje po dniu szczytu. Dopiero temperatura w 19 dniu cyklu jest pierwszą po szczycie, zatem druga przypada w dniu 20, a trzecia w 21. Niestety, ta trzecia wyższa przypadająca po dniu szczytu temperatura nie osiąga poziomu wyższego. W takiej sytuacji czekamy na czwartą wyższą temperaturę, która nie musi już osiągać poziomu wyższego. Wszystkie cztery temperatury (19, 20, 21 i 22 dzień cyklu) są wyższe od poziomu niższego. Wszystkie występują po dniu szczytu. Ponieważ trzecia nie osiągnęła poziomu wyższego – niepłodność poowulacyjna rozpoczyna się wieczorem czwartego dnia wyższych temperatur, które wystąpiły po dniu szczytu śluzu. Linie pionową rysujemy pomiędzy 21 i 22 dniem cyklu. W następnych *Fundamentach* przedstawimy jeszcze inny przykład karty z nietypowym obrazem objawów. □

Aleksandra Strus

Jeśli macie Państwo karty obserwacji ilustrujące trudne do interpretacji cykle, przysyłajcie je do nas - ich omówienie na łamach „Fundamentów Rodziny” pomoże innym; zyskamy w ten sposób także ciekawy materiał badawczy. Oczywiście zapewniamy dyskrecję i anonimowość.

Sok żurawinowy a infekcje

Regularne picie soku z żurawiny błotnej zapobiega nawrotom infekcji dróg moczowych u kobiet – informuje *British Medical Journal*, przedstawiając wyniki badań przeprowadzonych w Finlandii. Badacze podzielili grupę 150 kobiet cierpiących na tego rodzaju infekcje na trzy grupy: pierwszej z nich podawano przez 6 miesięcy 50 ml soku dziennie, druga przez rok przyjmowała preparat zawierający „przyjazne” bakterie laktobacillus, zaś w ostatniej grupie nie zastosowano żadnego leczenia. Po sześciu miesiącach ilość przypadków choroby wśród pijących sok zmalała o połowę, podczas gdy przyjmowanie laktobacillus okazało się nieskuteczne. Znacznie mniejsza w porównaniu z pozostałymi grupami była również liczba nawrotów choroby. Badacze stwierdzają, że ze względu na dostępność soku żurawinowego może on być skuteczną alternatywą dla leków antybakteryjnych. □

(Opr. Na podst. *British Medical Journal*, nr 7302, Vol. 32230, 30 czerwca 2001)

Kontrola urodzeń w tradycji chrześcijańskiej

Dokończenie ze s. 1

do rozwiązłości obyczajów, a w konsekwencji do praktyk antykoncepcyjnych oraz aborcyjnych. Jednakowa odpowiedzialność za ten stan rzeczy spada zarówno na kobiety jak i na mężczyzn.

Św. Hieronim (331/347–419) w *Listach* [22:13] określał kobiety stosujące środki antykoncepcyjne mianem „wdów”. Wdową stawała się kobieta nie z powodu śmierci męża, ale z powodu niechęci do dzieci, która to niechęć nakazywała uciekanie się do środków zapobiegających poczęciu, lub nawet do zabijania dziecka poczętego.

Św. Augustyn (354–430) w *De moribus Ecclesiae Catholicae et de moribus Manichees* [18:65] oraz w *Przeciwko Faustusowi* [15:7 i 23:30] przypomina, że instytucja małżeństwa ma na celu prokreację i wychowanie nowego życia. W przypadku, gdy małżonkowie unikają poczęcia dziecka na różne sposoby, wówczas kobieta w takim związku przyjmuje rolę kochanki

zaspakajającej żądze własnego męża. Taki związek trudno jest określić mianem „małżeństwa”.

W *De bono coniugali* [11–12] św. Augustyn łączy praktyki antykoncepcyjno-aborcyjne z bałwochwalstwem. Unikanie poczęcia dziecka przez małżonków stanowi obrazę Boga Stwórcy, gdyż dochodzi do pogwałcenia Jego praw zapisanych w naturze aktu małżeńskiego. Podobną naukę można znaleźć w *De adulterinis coniugiis* [1:15;17].

Cezary z Arles (470–452) w *Sermones* [1:12] zaleca, że lepiej by było, gdyby kobieta unikająca poczęcia dziecka (stosując środki przeciwpoeciowe lub aborcję) wstąpiła do zakonu za zgodą swojego męża. W ten sposób będzie miała możliwość odpokutowania za czyny przeciwne Bożemu prawu i uniknie wiecznego potępienia.

Jak można było zauważyć, stosowanie środków antykoncepcyjnych oraz aborcji już w starożytności chrześcijańskiej było obce duchowi wyznawców Jezusa Chrystusa. Używanie środków

przeciwpoeciowych lub wczesnoporonnych wiązało się z kultem bożków, co zarazem na płaszczyźnie religijno-moralnej oznaczało pogwałcenie przykazania Dekalogu „Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną”. Ponadto tego rodzaju praktyki były nie do pogodzenia z prawem naturalnym, które zostało wpisane przez Stwórcę w otaczający świat oraz w sumienie każdego człowieka. Tak więc kontrola urodzin postrzegana była jako pogwałcenie praw Bożych, które odnoszą się do ludzkiej natury: zachowanie życia własnego i cudzego, oraz przekazanie życia następnym pokoleniom. □

Ks. Artur Jerzy Katol

¹ *Nauka Dwunastu Apostołów*, nr 2, w: Ks. M. Michalski, *Antologia literatury patrystycznej*, t. 1, Warszawa 1975, s. 17.

² Św. Hipolit, *Odparcie wszystkich herezji*, 9:12, w: Ks. M. Michalski, dz. cyt., t. 1, s. 195.

³ Św. Jan Chryzostom, *Homilia XXVIII na Ewangelię według św. Mateusza*, nr 5, Kraków 2000, s. 345.

⁴ Tenże, *Homilia XXIV na List św. Pawła do Rzymian*, nr 4, Kraków 1998, s. 379–380.

Autor jest doktorem bioetyki i pracuje w Instytucie Jana Pawła II na KUL-u oraz w redakcji kwartalnika „Ethos”.

KRAJOBRAZ PO REWOLUCJI SEKSUALNEJ

Lekarze zrzeszeni w Mississippi Medical Association zwrócili się do Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego (AMA), z postulatem, by propagowało ono powściągliwość seksualną jako podstawową metodę regulacji poczęć. Rada Medyczna AMA odniosła się jednak z rezerwą do tej propozycji, stwierdzając, że nie ma naukowych podstaw do zajęcia takiego stanowiska.

Serwis medyczny Reutera cytuje wypowiedź Mary Armstrong, lekarza rodzinnego z Madison w stanie Mississippi, która stwierdziła: „Powściągliwość jest najlepszym i najzdrowszym wyborem”, dodając równocześnie, że aktywne seksualnie osoby dorosłe powinny mieć także dostęp do informacji na temat antykoncepcji.

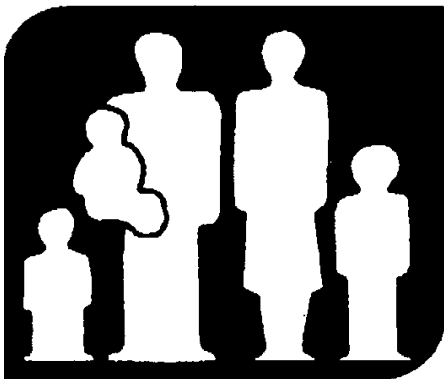
Dyskusja ta jest związana z obserwowanym w ostatnich latach w USA wzrostem liczby zachorowań na choroby przenoszone drogą płciową. Według opublikowanego w 2000 roku raportu Center for Disease Control and Prevention ponad 65 milionów Amerykanów cierpi którąś z chorób przenoszonych drogą płciową, a szacuje się, że każdego roku przybywa ponad 15 milionów zakażonych. Najwięcej nowych przypadków notuje się wśród nastolatków w wieku 15–19 lat (1/4 wszystkich zachorowań) oraz wśród młodych dorosłych. Jest to spowodowane częstym zmienieniem partnerów, związkami młodych dziewcząt z partnerami starszymi (a więc już potencjalnie zarażonymi), współżyciem bez środków zabezpieczających oraz

większą podatnością organizmów nastolatków na niektóre infekcje, takie jak na przykład chlamydia, czy gonorrhea

Łączne koszty ponoszone przez państwo w związku z tą „ukrytą epidemią” (określenie użyte w tytule raportu) szacuje się na około 17 miliardów dolarów rocznie. Od 1996 roku na programy edukacyjne adresowane do nastolatków rząd amerykański przeznaczają rocznie ponad 300 milionów dolarów z czego około 85 milionów na przedsięwzięcia promujące czystość przedmałżeńską jako jedyny skuteczny sposób uniknięcia zakażenia. □

Pełny tekst raportu dostępny jest w Internecie:

http://www.cdc.gov/nchstp/dstd/Stats_Trends/Trends2000.pdf



Obserwuje się obecnie zmianę postaw rodziców wobec dzieci polegającą na wycofywaniu się rodziców z wychowania i wprowadzaniu dzieci w pełnienie ról społecznych. Młodzież dostrzega, że stają się oni coraz bardziej tolerancyjni i liberalni, skłonni do partnerstwa, rozmów, ustępstw i pozwalania na uczestniczenie w rozwiązywaniu problemów rodzinnych.

W niniejszym artykule oparto się na materiałach prezentujących badania ogólnopolskie lub reprezentatywnych grup młodzieży (prowadzone przez CBOS, naukowe ośrodki, np. Uniwersytet Śląski, Uniwersytet Gdański, Katolicki Uniwersytet Lubelski), natomiast nie uwzględniono w nim badań skoncentrowanych na tzw. grupach ryzyka. Przedmiotem analizy były badania przeprowadzone w ciągu ostatnich ośmiu lat tak, aby respondenci, którzy odpowiadali na pytania w 1992 roku – jako roczniki 1971 i późniejsze – mogli odpowiadać kryterium socjologicznemu i być zaliczeni do grupy „młode pokolenie”.

Proces wychowania w rodzinie bazuje na dwóch procesach: normatywnym (stawianie wymagań) i emocjonalnym (zapewnienie dziecku uczuciowego wsparcia). Zależnie od ich kombinacji powstają cztery style wychowania. Dojrzały styl wychowania (wymagania poparte uczuciem) był realizowany w 45% rodzin maturzystów z 1994 roku, styl paradoksalny (wymagania bez wsparcia uczuciowego) oraz naiwny (emocjonalna bliskość bez wymagań) występował w co piątej rodzinie (22%), natomiast obojętny styl (brak wymagań i uczuć) jest najrzadszy i relacjonuje go co jedenasty maturzysta (9%) (Mariański,

1995, s. 326327; 1997, s. 166–167; 1999, s. 143–145). Rodzice stają się coraz bardziej wyrozumiali i łagodni, tolerancyjni i dający swobodę. Niestety ich wycofywanie się z pozycji autorytetu i przewodnika prowadzi do nasilenia się komponentów stylu wychowania naiwnego i obojętnego. Szczególnie niebezpieczny jest paradoksalny i obojętny styl wychowania, gdyż sprzyja on kształtowaniu osobowości samodestrukcyjnej i agresywnej wobec innych.

Analizując wypowiedzi młodzieży (CBOS, 1998) na temat spełniania przez rodzinę jej funkcji wychowawczych zauważamy, że większość rodziców bierze udział w rozwiązywaniu codziennych problemów ich dorastających dzieci. Zdaniem 88% uczniów, rodzicom zależy na ich dalszej nauce po ukończeniu szkoły ponadpodstawowej, trzy czwarte (72%) ma odczucie, że rodzice interesują się ich problemami, a jednocześnie tyleż samo (74%) przyznaje, że są im stawiane wymagania co do współudziału i współodpowiedzialności za prowadzenie domu i pomoc w gospodarstwie domowym. Rodzice starają się pomóc swoim dzieciom, finansując ich dodatkowe zajęcia (43%), rozwijając ich zainteresowania kulturalne (47%) oraz wpływając na formację religijną poprzez nakłanianie do praktyk religijnych (52%). Im lepsza sytuacja materialna rodziny, wyższe wykształcenie rodziców, większa miejscowość i lepsze oceny dziecka, tym częstsze inwestowanie przez rodziców w jego naukę (Rodzice, 1999, s. 4–5).

Wychowanie religijne

Rodzina jest również postrzegana jako miejsce wychowania religijnego, przy czym wszystkie badania socjologiczne potwierdzają tezę o większym wpływie matki niż

ojca w kształtowaniu religijności dzieci. Zaangażowanie rodziców jest jednak zależne od wielu zmiennych, np. regionu, z którego pochodzą, zawodu i poziomu ich wykształcenia, pracy zawodowej matki. Starania rodziców, a zwłaszcza matki, o religijne wychowanie dzieci uwidacznia się szczególnie w formie zapisania dziecka na katechizację, pilnowania, by uczestniczyło w niedzielnej mszy św. i wdrażania do przestrzegania zasad moralnych. Rzadko natomiast wspólnie uczestniczą z nimi w praktykach religijnych, prowadzą rozmowy na tematy wiary, starają się o dawanie dobrego przykładu własnym życiem, zachęcają do pogłębiania wiedzy religijnej oraz wspólnie modlą się z nimi. Sama młodzież przypisuje większe niż rodzice znaczenie modlitwie w ich rodzinnej formacji religijnej podkreślając, że to właśnie modlitwa była istotnym elementem ich wychowania religijnego w domu. Jednocześnie obserwuje się coraz większą tolerancję rodziców wobec odmiennych przekonań religijnych ich dorastających dzieci, liberalizację podejścia do wychowania religijnego, a nawet obojętność (Węgrzyn, 1999).

Poglądy rodziców i dzieci

Badając zbieżność lub rozbieżność poglądów młodzieży z poglądami ich rodziców w niektórych ważnych sprawach (religia, sprawy społeczne i polityczne, moralność – w tym również dotycząca sfery seksualnej) uzyskano w grupie maturzystów różne wyniki w zależności od rodzaju kwestii oraz zmiennych społeczno-demograficznych. Deklarowane podobieństwo jest najwyższe w zakresie spraw religijnych, znacznie niższe w kwestiach ogólnomoralnych i społecznych, natomiast najniższe w sprawach związanych z polityką i moralnością seksualną.

Dokończenie obok

Brak podobieństwa poglądów młodzieży we wszystkich wymienianych kwestiach ujawniła ponad piąta część badanych, co wskazuje, że w tych rodzinach nie dokonał się skutecznie proces socjalizacji wartości rodzicielskich. Obserwuje się też dużą trudność określania przez młodzież podobieństwa lub niezgodności swoich poglądów i poglądów rodziców (około połowa badanych), co może świadczyć zarówno o zwiększającej się słabości realizowania przez rodziny funkcji wychowawczej, jak i daleko posuniętej tolerancji rodziców wobec wyborów ich dzieci. Brak zainteresowania, a nawet dystans wobec wartości przyjmowanych przez rodziców świadczy o niebezpieczeństwie braku ciągłości międzypokoleniowego przekazu wartości oraz wzrostu roli środowisk pozarodzinnych, które wobec coraz większej liczby młodzieży przyjmują funkcje socjalizujące (Marianański, 1995, s. 302–310).

Do zalet, które zdaniem młodzieży naturalnej należy wpajać w wychowaniu dzieci w rodzinie, należą przede wszystkim te, które są zorientowane na własną doskonałość i samorealizację (uczciwość, tolerancja, odpowiedzialność, szacunek dla samego siebie, wiara religijna, pracowitość, prawdomówność, samodzielność, wytrwałość) niż na cechy skierowane na życie społeczne (Marianański, 1995, s. 285–296; 1997, s. 172). Zasadniczo młodzież ta odrzuca „twarde” metody wychowania, natomiast aprobuje przede wszystkim takie metody, jak „zrozumienie przez rodziców kłopotów i problemów młodzieży” (71%), wyrozumiałość i tolerancję (55%), osobisty przykład rodziców (48%), rozmowy i przekonywanie (34%), okazywanie serdeczności (33%), konsekwencja w postępowaniu (29%), chronienie od złego towarzystwa (20%) i pozostawienie samodzielności (16%). Wydaje się więc, że dorastające pokolenie będzie realizować we własnych rodzinach łagodny styl wychowania, odchodząc od rygoryzmu i dyscypliny, kar i domagania się bezwzględного posłuszeństwa (Marianański, 1997, s. 168–171).

Wzory rodzicielstwa

Rodzina jako środowisko wychowawcze dostarcza dzieciom modeli sprawowania funkcji rodzicielskiej, do których będą mogli odnieść w swoim dorosłym życiu. O identyfikacji z rodzicami jako wycho-

wawcami i przyswojeniu ich stylu wychowawczego jako własnego świadczą wyniki badań młodzieży katowickiej. Ogólnie wyraziła ona akceptację dla stylu wychowania w rodzinie generacyjnej, uznając go za dobry i wart aplikacji w przyszłym życiu (60% deklaruje stosowanie podobnego styl wychowania, 12% – takiego samego). Natomiast jedna trzecia młodzieży dystansuje się wobec stylu wychowania własnych rodziców. Na aprobatę systemu wychowawczego rodziców pozytywnie wpływa pochodzenie z pełnej rodziny, autentyczna wiara i częste praktyki religijne (Budzyńska 1999). □

Dorota Kornas-Biela

Bibliografia

- E. Budzyńska, *Obraz rodziny u katowickiej młodzieży*, Katowice 1999.
- J. Marianański, *Mieć czy być? Konsumpcjonizm jako styl życia – wyzwaniem dla Kościoła*, Kraków 1997.
- Rodzice i rówieśnicy w opiniach młodego pokolenia Polaków*. Komunikat z badań CBOS, Warszawa 1997.
- K. Węgrzyn, *Wychowanie religijne w rodzinie górnośląskiej*, Warszawa 1999

Autorka jest pracownikiem naukowym Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Zamieszczony tekst stanowi fragment większej pracy zatytułowanej „Rodzina w opinii młodego pokolenia Polaków”.

Szczęśliwy poród kobiety, która w ciąży przeszła operację serca

Czterdziestodwuletnia mieszkanka jednej z podkrakowskich gmin, która w marcu, będąc w ciąży, przeszła poważną operację serca, urodziła dziecko. Poród w Klinice Ginekologii i Położnictwa Collegium Medicum UJ przebiegł bez komplikacji. To drugi taki przypadek w Polsce. Dziewczynka przyszła na świat zdrowa. Waży 2950 g i mierzy 52 cm. Jest piątym dzieckiem nauczycielskiego małżeństwa. Będzie mieć na imię Maria Antonina. „Powierzyliśmy dziecko opiece Matki Boskiej, chcieliśmy też uhonorować prof. Antoniego Działkowiaka” – powiedział PAP szczęśliwy ojciec dziewczynki. Poród odbył się przez cesarskie cięcie. „Ze względu na niecodzienną sytuację byliśmy bardzo ostrożni. Na szczęście nie było żadnych komplikacji. Dziecko i matka czują się bardzo dobrze” – powiedział PAP dr Józef Tomaszczyk, ordynator oddziału położnictwa Kliniki Ginekologii i Położnictwa Collegium Medicum. Wyjątkowość porodu polegała na tym, że matka dziecka w 21 tygodniu ciąży przeszła w krakowskiej Klinice Chirurgii Serca i Naczyń Instytutu Kardiologii Collegium Medicum UJ operację serca w krążeniu pozaustrojowym. Kobiecie zagrażał obrzęk płuc spowodowany ciężką wadą serca. Wszczepienie sztucznej zastaw-

ki było podwójnie ryzykowne: dla matki i dla dziecka. Dopływ krwi i tlenu do płodu, w czasie gdy serce matki nie biło, zapewniała specjalna pompa. Operację prowadziło kilkunastu lekarzy: zespół kardiochirurgów z prof. Antonim Działkowiakiem oraz zespoły anestezjologów i kardiologów z udziałem położników i neonatologów. „Musieliśmy działać bardzo szybko, by w czasie, gdy serce matki nie biło dostarczyć wszystkie życiodajne substancje dziecku. Udało się to zrobić w 27 minut” – powiedział PAP prof. Antoni Działkowiak. „To wielki sukces przede wszystkim natury, a dopiero potem zasługa ogromnego doświadczenia i wiedzy kardiochirurgów, kardiologów i położników, że udało nam się przeprowadzić kobietę przez ciążę bezpiecznie” – podkreśla prof. Działkowiak. Podobną operację, pierwszą w kraju, zespół lekarzy pod kierownictwem prof. Działkowiaka wykonał w 1988 r. Wówczas ryzyko komplikacji było jednak mniejsze, bo pacjentka była już w zaawansowanej ciąży i płód mógłby się rozwijać poza jej organizmem. Rodzina matki jest szczęśliwa. „To dziecko uratowało jej życie. Gdyby nie była w ciąży, nie dowiedziałaby się, że jest chora na serce” – powiedziała PAP siostra kobiety. □

(FAP – 05.07.2001)



Przedstawiamy kolejny list na temat telewizji w rodzinie i nadal zachęcamy do dzielenia się refleksjami na ten i konkretnymi pomysłami, jak radzić sobie z ingerencją mediów w życie rodzinne

Telewizja publiczna i stacje prywatne reklamują swą ofertę programową niczym przekupka na bazarze. Garściami rzucają nam w oczy cyfry, byśmy przypadkiem nie zapomnieli, że tylko oni są profesjonalistami, informują najrzetelniej i cieszą się największą oglądalnością. W tej bajecznej telewizyjnej rzeczywistości, przedziwne postaci, uginające się pod ciężarem wypchanych kieszeni, kreowane są na bohaterów. Prawdziwi zaś bohaterowie, to tylko śmieszna galeria figur woskowych, którym co chwila ktoś bezkarnie doczepia jakąś „gębę”. To, co oglądamy dzięki naszym medialnym dobroczyńcom, to w istocie niekończący się serial, wypełniony brakiem wartości i duchową pustką, która podstępnie paraliżuje nasze serca. To film drogi, która poprzez kolejne destrukcyjne doświadczenia, prowadzi do nikąd. Przekaz płynący z małego ekranu, komputera, czy kolorowych czasopism, sączy w nas truciznę obojętności, braku wrażliwości. Powoduje szereg zranień, z których nawet nie zdajemy sobie sprawy. I tak karleje społeczeństwo polskie..... Z Siłaczy i Gigantów zmieniamy się powoli, lecz systematycznie, w marionetki zdalnie sterowane ekranem telewizora, w podglądaczy, którzy z wypiekami na twarzach śledzą losy obnażających się z taką łatwością herośwów nowego wieku.

Medialna edukacja trwa, obróbka naszych charakterów i sumień przynosi co-

MEDIA – SZANSA CZY ZAGROŻENIE?

raz bardziej wymierne owoce. I w takim oto momencie, w obliczu tragedii jaka wstrząsnęła całym światem, z ust zdziwionych dziennikarzy pada pełne oburzenia pytanie: Jak to możliwe, że na internetowej liście zaginionych nowojorczyków znajdują się „dowcipne” polskojęzyczne wpisy? Jak to się stało, że obok tych, którzy ponieśli tak straszną śmierć, totalnie wyluzowani przedstawiciele pokolenia internautów umieścili Królową Śnieżkę czy Kubusia Puchatka?! Na to pytanie każdy z nas musi sobie odpowiedzieć w ciszy własnego serca.... Szczególnie wnikliwie powinni zastanowić się nad tym haniebnym zjawiskiem rodzice. W trudnej rzeczywistości przyszło nam wychowywać dzieci. I trudno jest nam, rodzicom konkurować z mediami w procesie wychowawczym, gdyż w serwowanym przez nie bajecznym kolorowym świecie chaosu, jesteśmy tylko masą szarych, nudnych, zakompleksionych postaci. Jestem matką trojga dzieci, których zainteresowania skupiają się na razie na ofercie programowej adresowanej do najmłodszych. Niestety, jak trudno w niej znaleźć coś wartościowego, czy choćby bezpiecznego, wiedzą tylko ci rodzice, którzy bacznie przyglądają się poczynaniom telewizji. „Nie skażone” programy zdarzają się sporadycznie i najczęściej jest to bajkowe kino sprzed dwudziestu czy trzydziestu lat. We współczesnej ofercie dla najmłodszych, próbuje się już przemycić różne niepokojące prądy (np. joga dla dzieci). Wielu zaś tak zwanych kreskówek dzieci w ogóle nie powinny oglądać, gdyż w rzeczywistości są one filmami sensacyjnymi, gdzie przemoc, erotyzm i wulgarny slang, tworzą niebezpieczny przekładaniec. Pasma porannych programów dla najmłodszych, przerywane jest co chwila zgiełkliwymi

reklamami atakującymi wyobraźnię i wolę dziecka, lub reklamówkami kolorowych czasopism krzyczących tytułami, które bez żenady ujawniają najbardziej intymne i szokujące zwierzenia. Natomiast tuż przed wieczorynką lub zaraz po niej, spikerzy telewizyjni ochocho pokazują sceny pełne zbrodni, przemocy i erotyzmu będące zapowiedzią programów przeznaczonych dla widzów o mocnych nerwach. W tej sytuacji zadanie rodziców sprowadza się do pełnienia funkcji pilota telewizyjnego i wyłączania odbiornika za każdym razem, gdy pojawia się demoralizująca reklama lub film. Jednocześnie żadna matka ani ojciec, nie chce być tyranem, który wychowuje dziecko w krainie nakazów i zakazów. Każdy rodzic chciałby widzieć swoje pociechy pełne radości i miłości a nie buntu i urazy. Życie rodzica odpowiedzialnego polega więc na umiejętnym lawirowaniu pomiędzy tym minimum, które dziecko przed telewizorem spędzić musi, a maksimum wysiłku poświęconego na zorganizowanie mu takich zajęć i zabaw aby jego czas pozalekcyjny był barwny i ciekawy. Na obecnym etapie telewizja publiczna utrzymująca się z naszych opłat ma nam do zaoferowania żałosne niewiele. Tym większą nadzieją napawa rozwój mediów propagujących wartości chrześcijańskie, jak TV Niepokalanów II i TV Puls. Z niecierpliwością oczekujemy bardziej zdecydowanego zaakcentowania obecności tych stacji na rynku mediów, radykalniejszego ich zareklamowania i większej dostępności. □

Lilianna Mordzak

II Ogólnopolska Konferencja Poród w wodzie

W II Ogólnopolskiej Konferencji *Poród w wodzie* zorganizowanej w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym nr 1 w Tychach wzięło udział ok. 250 lekarzy i położnych z całego kraju. W Katedrze Położnictwa i Ginekologii Śląskiej Akademii Medycznej w tyskim szpitalu odebrano dotychczas 180 porodów w wodzie.

„Przeciw porodom w wodzie oponują zazwyczaj ci, którzy ich nie przeprowadzają. Tymczasem korzyści dla matki i dziecka są olbrzymie, a środki ostrożności trzeba zachować zawsze” – mówił kierownik tyskiej Katedry, przewodniczący Sekcji Psychosomatycznej Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego, prof. Ryszard Poręba.

Rodząca powinna podczas porodu wejść do wody przy 5-centymetrowym rozwarciu szyjki macicy. Poziom wody w wannie powinien sięgać rodzącej do pępka, a jej temperatura nie może być wyższa niż 36–37 stopni C. Temperatura powietrza w sali porodów powinna wynosić co najmniej 26 stopni C. Po urodzeniu dziecko może przebywać pod wodą nie dłużej niż pół minuty, potem należy je wyjąć potylicą ku górze. „Ciepła woda łagodzi ból kobiety, rozluźnia szyjkę macicy szybciej się rozwiera, a główka szybciej zstępuje w kanale rodzym. Kobiecie łatwiej przyjmować wygodną pozycję, potrzebuje mniej środków przeciwbólowych i rozkurczowych, rzadziej zdarzają się pęknięcia krocza” – wyliczał prof. Poręba.

Wśród korzyści porodu w wodzie dla dziecka wymienia się m.in. mniejszą możliwość niedotlenienia, złagodzenie szoku porodowego, stałość temperatury po wyjściu z dróg rodnych, mniejsze oddziaływanie dźwięku i światła.

Do przeciwwskazań porodu w wodzie zalicza się choroby układu krążenia, wysokie i obniżone ciśnienie krwi, ciężką niedokrwistość, choroby naczyń, choroby dermatologiczne i infekcje.

W wodzie nie można rodzić także w przypadkach m.in. nieprawidłowe-

go położenia płodu, krwawienia z narządu rodnego, zagrażającej zamartwicy płodu, przedwczesnego porodu i wad rozwojowych płodu.

Pierwszy poród w wodzie w Polsce odbył się 1 czerwca 1996 r. w Klinice Perinatologii Akademii Medycznej w Łodzi. W Europie Zachodniej pierwsze takie porody przeprowadzono na przełomie lat 70. i 80. „Narodziny w wodzie zdarzały się jednak wcześniej – Aborygenki w Australii pierwszą fazę porodu spędzają w oceanie. Inne kobiety rozżarzają w tym czasie na brzegu ognisko z liści eukaliptusa. Po wyjściu z wody rodząca staje nad dymiącymi roślinami – prawdopodobnie olejki eukaliptusowe wpływają rozluźniająco i przyspieszają poród” – mówił prof. Poręba.

Pierwszy opisany przypadek porodu w wodzie zdarzył się we Francji w 1804 r. Po dwóch dobach wyczerpana rodząca weszła do wanny i wkrótce potem jej dziecko przyszło na świat.

Immersja wodna – czyli zanurzenie w wodzie – korzystnie wpływa na ludzi obłożnie chorych. Daje dobre efekty w przypadku nadciśnienia tętniczego czy zatrucia ciążowego – mówi wybitny polski nefrolog prof. Franciszek Kokot. „To metoda nieco zapomniana, a bardzo cenna. Działa na serce, podwzgorze, na nadnercza i nerki. Zmniejsza zapotrzebowanie na leki” – powiedział 8 czerwca prof. Kokot.

Profesor wygłosił w Tychach inauguracyjny wykład podczas II Ogólnopolskiej Konferencji Poród w wodzie w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym nr 1. Jego zdaniem immersja może przynieść największe korzyści ludziom obłożnie chorym. Pacjenci, którzy leżą dłuższy czas – kilka tygodni lub miesięcy – są zagrożeni m.in. utratą wapnia, zakrzepami naczyniowymi, zastoinowym zapaleniem płuc, obrzękiem płuc, zanikiem mięśni, osłabieniem siły mięśniowej i układu stawowo-ścięgienowego, utratą apetytu i zaparciami.

„Czasami wydaje się nam, że szczyt szczęścia człowieka polega na tym, żeby

leżeć jak najdłużej w łóżku. To fałszywe rozumowanie, rzecz ta działa destrukcyjnie na nasz ustroj” – podkreślił prof. Kokot.

Immersja wodna jest uznawana za odpowiednik stanu nieważkości – powoduje stan bezwładności, dzięki któremu krew rozkłada się równomiernie w całym organizmie. Zanurzenie w wodzie zwiększa też wydalanie moczu, a co za tym idzie – powoduje wzmożone wydalanie m.in. wody i sodu z ustroju.

„U chorego poddanego immersji zwiększa się objętość krążącego osocza o 700 ml, czyli o 25%. To niezwykle dużo, dzięki temu zwiększa się też wielkość serca, bo zwiększa się objętość krwi napływającej do serca i objętość wyrzutowa serca. Można więc powiedzieć, że immersja jest rodzajem autotransfuzji” – mówił.

Chory poddany immersji powinien siedzieć w wodzie, zanurzony po szyję. Kąpiele powinny trwać 1 lub 2 godziny, warto powtarzać ją 2–3 razy dziennie. Immersja może być korzystna m.in. dla osób cierpiących na marskość wątroby i związane z nią obrzęki. Po kąpieli wzrasta wydalanie nadmiaru sodu z organizmu bez konieczności stosowania leków. Jest to również korzystne w przypadku zatrucia ciążowego, kiedy kobieta nie może przyjmować leków moczopędnych, a z jej organizmu trzeba usuwać toksyny.

Immersja oddziałuje też na układ nerwowy, „wyciszając” go. Po kąpieli spada m.in. stężenie adrenaliny. Leczenie to, powodując obniżenie ciśnienia tętniczego, jest również wskazane u chorych na nadciśnienie tętnicze.

„Szkoda, że w naszych domach jest coraz mniej wanien, coraz więcej pryszniców” – podsumował Kokot.

Prof. Franciszek Kokot jest prezesem Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego, członkiem rzeczywistym PAN, członkiem Komitetu Badań Naukowych, autorem 17 fachowych prac na temat immersji. □

(Przedruk z: *Kurier Medycyny Praktycznej*:
www.mp.pl)



Od naszego stałego czytelnika Pawła Tomaszewskiego z Wrocławia otrzymaliśmy zapis korespondencji prowadzonej przez niego z Instytutem Centrum Zdrowia Matki Polki. Decydujemy się na publikację, ponieważ jest to interesujący przykład tego, jak trudno niekiedy znaleźć wspólny język ze środowiskiem medycznym, gdy chodzi o metody naturalnej regulacji poczęć.

**Redakcja „Diabetyka”
Warszawa**

Pragnę wyrazić głębokie ubolewanie z powodu opublikowania na łamach pisma „Diabetyk” (nr 9/2001) tekstu pt. „Antykoncepcja – metody naturalne” pióra Lecha Podciechowskiego i Jana Wilczyńskiego z Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi.

Wiedza o metodach naturalnych planowania poczęć, jaką prezentują w tym artykule autorzy, pochodzi z lat 50-tych i już od dawna jest nieaktualna. Nie czas teraz i miejsce, by wyjaśniać szczegółowo, ile błędów znalazło się w tym krótkim tekście (pół kolumny druku). Wystarczy zauważyć, że autorzy mieszają starodawne i zapomniane już metody z nowoczesnymi, czyli nie wiedzą (i nie chcą wiedzieć!), czym są współczesne i nowoczesne metody naturalnego planowania poczęć (jest kilka porównywalnie dobrych metod, a nie jedna!). Nie chcą też wiedzieć, że dziś Światowa Organizacja Zdrowia propaguje inne metody naturalne – nowoczesne, nieszkodliwe, tanie i proste. Więcej, tzw. skuteczność metod antykoncepcji hormonalnej (z założenia drogiej

i nieobojętnej dla zdrowia i życia kobiety i dziecka) jest porównywalna ze skutecznością współczesnych metod planowania poczęć!

Niewiedza w tym zakresie ujawniona przez autorów nie najlepiej świadczy o nich jako o pracownikach naukowych (jeden jest profesorem), jak by nie było Katedry i poważnego Instytutu. W XXI wieku głoszą poglądy naukowe sprzed 50 lat i to w dziedzinie tak szybko rozwijającej się jak fizjologia i medycyna. Propagowanie wiedzy sprzed pół wieku dobitnie świadczy o tym, że autorzy tekstu nie śledzą literatury, nie są na bieżąco i powtarzają to, czego uczyli się na studiach. To dyskwalifikuje ich jako pracowników naukowych i lekarzy! Pacjent ma prawo wierzyć i ufać lekarzowi, zwłaszcza z tytułem naukowym. Tymczasem panowie z Łodzi nie chcą wiedzieć więcej i lepiej, nie czytają literatury z zakresu, o którym piszą. Czy dlatego, że tematyka jest „niewygodna”?? (...) Gorzej, ich niewiedza i ignorancja stanowi potencjalne zagrożenie zdrowia wielu kobiet! Jestem przerażony, że w takie ręce trafiają kobiety w Centrum Zdrowia Matki Polki.

Nie najlepiej o autorach świadczy także sam tytuł tekstu – nie odpowiada on zupełnie zawartości (o „metodach naturalnych” jest zaledwie 1/10 tekstu!!).

Pomijam tutaj wartość pozostałej części tekstu artykułu. Warto jednak nieco ostudzić bezkrytyczny zachwyt autorów nad wzorem Holandii. Rzeczywiście, Holandia „jest liderem” w stosowaniu antykoncepcji tak skutecznym, że ... wymiera. Czy to ma być dla nas wzór?! □

Łączę wyrazy poważania
Paweł Tomaszewski

Szanowny Panie Doktorze

List Pana z 3.10.2001 r. wzbudza zdziwienie, bowiem polemizuje Pan z tezami, których nie ma w cyklu artykułów popularnonaukowych w „Diabetyku” 5(67) maj 2001:16–18; 6(68) czerwiec 2001:14–15; 7(69) lipiec 2001:18–19 i 8(70) sierpień 2001. Zarzucanie autorom niewiedzy wskazuje na Pana nonszalancję i niewiedzę, łącznie z fundamentalistycznym po-

dejściem do zagadnienia, zaś zalecenia „czystości środowiska” jako żywo przypominają niesławną epokę PRL. Polecam Panu przejrzenie w PubMed publikacji z ostatniego roku – przeważnie są to prace o działaniach inaktywujących hormony regulacyjne, zaś metody mechaniczne nie znajdują uznania wśród liczących się autorów i trudno zaliczyć je do naturalnych. Proszę też przeczytać „Antykoncepcję u progu XXI wieku”, Nowa Klinika 2001, 8(2):59–66, gdzie zgodnie z rzeczywistością stwierdzono, że metody naturalne służą raczej planowaniu rozrodu. □

Z poważaniem
prof. Henryk Tchórzewski
Przewodniczący
Rady Naukowej ICZMP

**Prof. Henryk Tchórzewski
Przewodniczący Rady Naukowej
ICZMP ŁÓDŹ**

Szanowny Panie Profesorze,

Dziękuję za miły list z 12 października br. zawierający piękne figury stylistyczne i zachęty (polecenia ?) do lektury publikacji medycznych. Pragnę wyjaśnić Panu Profesorowi, że mój list z 28 września br. dotyczył jedynie artykułu z wrześniowego numeru „Diabetyka” (nr 9(71), str. 20–21). Nie polemizowałem, jak Pan Profesor sugeruje, z żadnym z wymienionych przez Pana artykułów (wymagają osobnej krytyki), a tylko z najnowszym odcinkiem cyklu, zapewne przez przeoczenie opuszczonym w cytowanym przez Pana wykazie. Byłbym wdzięczny Panu Profesorowi za uważne przeczytanie pierwszego akapitu tego artykułu. Wówczas moje zastrzeżenia staną się czytelniejsze. W swoim liście nie zajmowałem się antykoncepcją a tylko tym, co wiedzą autorzy tekstu o metodach naturalnego planowania poczęć (właśnie poczęć a nie rozrodu!). A ta wiedza u autorów jest znikoma. Trudno też oprzeć się wrażeniu, że chodzić tu może o celowe

Dokończenie obok

Wszystko wraca do normy

Witam!

Mam na imię Agnieszka i mam 26 lat. Chciałabym podziękować Wam za umożliwienie mi poznania metody NPR, za „ekspresowe” przysłanie materiałów oraz za pomoc w interpretacji pierwszych wykresów. Wysłałam moje „nietypowe” wykresy faksem i od razu dostałam Waszą odpowiedź. Wielkie dzięki! Muszę przyznać, że uspokoiliście mnie i mojego męża, bo obawiałam się o swoją płodność i czy w ogóle będziemy mieli szansę kiedykolwiek zostać rodzicami. Po odstawieniu pigułek antykoncepcyjnych (brałam je tylko przez 1,5 roku) miałam bardzo poważne problemy z in-

terpretacją pierwszych wykresów – były po prostu straszne: różne długości cykli, chaotyczne skoki temperatur, zanik śluzu itd. Trudno było mi się w ogóle dopatrzeć w nich jakichkolwiek oznak owulacji! Po konsultacjach z Wami dopiero okazało się, że owulacja jednak występuje, ale bardzo późno – między 24 a 27 dniem cyklu (przy cyklach 27–32-dniowych!). I tak w zasadzie było do dziś. Przez sześć cykli po odstawieniu pigułki (to przecież pół roku!) owulacja występowała bardzo późno tzn. między 24 a 27 dniem cyklu. Co miesiąc owulacja „przesuwała się” trochę ku początkowi cyklu o 1 lub 2 dni.

Jestem w VII cyklu po odstawieniu pigułki, w 17 dniu cyklu i „wszystkie znaki na niebie i zie-

mi” mówią, że właśnie odbyłam owulację (to trzeci dzień pełnego wzrostu temperatury). Nie ukrywam, że moja radość jest ogromna, że w końcu wszystko wraca do normy! Trzeba było pół roku nerwów (albo pokuty za głupotę), żeby mój organizm odreagował pigułkę hormonalną, która rzekomo jest: „całkowicie bezpieczna, bez skutków ubocznych, a płodność po jej odstawieniu wraca natychmiast i można bez obaw planować zajście w ciążę”. Na pewno minie jeszcze trochę czasu zanim dojdę do pełnej równowagi hormonalnej, dlatego z początkiem dziecka wstrzymamy się jeszcze przez rok. Niech mój list będzie przestrożą dla innych, dla tych którzy cenią sobie własne zdrowie. Kto ma inne zdanie – trudno, jego wybór, ale uważam, że o prawdziwym działaniu pigułek należy głośno mówić! Niestety, mój ginekolog nic mi o tym nie powiedział. Może gdybym знаła prawdę wcześniej, postąpiłabym całkiem inaczej. Jeszcze raz chciałam Wam wszystkim bardzo podziękować za wsparcie, pozdrawiam. □

Agnieszka

P.s.

Dla wszystkich zainteresowanych podaję mój e-mail: norsca@poczta.onet.pl

mieszanie metod i manipulowanie wiedzą i niewiedzą. Można nie uznawać metod naturalnych (jeśli nie pasują do wyznawanego światopoglądu liberalnego), można ich nie znać (choć niewiedza obciąża lekarza praktyka i naukowca), ale nie wolno wypisywać bzdur na ich temat!

Pragnę więc przypomnieć, że pracownik naukowy piszący artykuł popularnonaukowy nie jest zwolniony z zachowania rzetelności i uczciwości. Więcej, taki artykuł wymaga szczególnej staranności, bo zwykły czytelnik nie jest w stanie sprawdzić zawartych w tekście informacji (jak w przypadku czytelników prac stricte naukowych) i obdarza autora wielkim zaufaniem. W przypadku tekstu z wrześniowego numeru „Diabetyka” to zaufanie zostało nadużyte przez autorów podpisujących się swymi tytułami i stopniami naukowymi oraz podpisujących swe wywody nazwą swej placówki naukowej.

Będę wdzięczny Panu Profesorowi za wyjaśnienie, kto i jakie „metody mechaniczne” zalicza do „metod naturalnych”. Jestem też zaskoczony, że zapomina Pan o tym, że na Zachodzie metody naturalne służą nie tylko planowaniu „rozrodu” (co za żargon medyczno-weterynaryjny!) ale uznane są

też za cenne metody diagnostyczne w badaniu i leczeniu niepłodności. (...)

Jestem przekonany, że nie spotkam się już więcej z wypowiedziami na poziomie merytorycznym z lat pięćdziesiątych minionego stulecia. A odwołanie się do „epoki PRL” odbieram jako brak merytorycznych argumentów i próbę przeniesienia dyskusji na poziom ideologii (fundamentalizm rodem z ... PRL!).

Jako pracownik naukowy wywodzący się z rodziny pielęgnującej żywe tradycje naukowe od połowy XIX wieku (kilka pokoleń profesorów uniwersyteckich) boleję nad lekceważeniem powołania naukowca i uczonego, nad szkodliwym deprecjonowaniem wizerunku pracownika naukowego. Rozumiem, że próbuje Pan Profesor bronić pracowników swojej placówki. Chciałbym jednak wierzyć, że podjęta obrona jest właściwa i uzasadniona. Zbyt często bowiem spotkać się można po prostu z ukrywaniem poczynań współpracowników. A przecież nie może być zgody na źle pojmowaną wyrozumiałość wobec zła i to niezależnie od stopnia i stanowiska osoby dopuszczającej się lekceważenia wobec powinności uczonego i lekarza. □

Łączę wyrazy szacunku
Paweł Tomaszewski

Stosujemy NPR

Przeczytałam wypowiedź Lilith i skłoniła mnie do napisania paru słów. Chciałam tylko powiedzieć, że mam 24 lata i jestem 3 miesiące po ślubie. Nie współżyłam z żadnym mężczyzną przed ślubem i jestem bardzo szczęśliwa z tego powodu. Mogę teraz skupić się na moim mężu i doświadczenia z przeszłości mi nie dokuczają. Nasze współżycie układa się fantastycznie. Stosujemy metody naturalnego planowania rodziny i jest nam z tym dobrze. Mam nadzieję, że Lilith się opamięta zanim będzie późno. □

(nazwisko do wiadomości redakcji)

Ułuda niestłabnących doznań

Psychologia mówi, że mnożenie bodźców powoduje słabnącą reakcję na nie. Opisuje to znane prawo psychologiczne – prawo znużenia: te same bodźce powodują coraz mniejszą reakcję organizmu. Prawa psychologii są tak samo deterministyczne jak prawa fizyki (np. prawo grawitacji), z tą różnicą jedynie, że ich skutki nie są natychmiastowe, a ujawniają się po czasie. Pewnie dlatego prawa fizyki ludzie powszechnie szanują, a psychologicznych nie szanują. Nikt nie wychodzi na spacer z balkonu czwartego pietra, bo wie, że natychmiast spadnie. Wielokrotnie od dzieciństwa spadał z różnych wysokości i rozumie, że prawo grawitacji działa bezwzględnie. Wie z doświadczenia, że im wyższa wysokość, z której się spada, tym groźniejsze i bolesniejsze mogą być skutki upadku. Poznał to na własnej skórze. Zauważmy, że obiektywne prawa działają niezależnie od tego, czy ktoś zna wzory je opisujące, czy też nie ma o nich zielonego pojęcia.

W sidłach przyjemności

Wróćmy jednak do prawa znużenia i zazwyczajnych przyjemności seksualnych. Jeżeli nie pojawi się nowa jakość przeżycia, wynikająca z głębi więzi osobowej małżonków, to sama przyjemność będzie nieuchronnie malała. W efekcie przyjemność dość szybko się skończy. Para, nie spodziewając się tego, przeżywa zawód, a nawet dramat. Nie to obiecywała im poprzez media nachalna reklama seksu! Niestety, mimo poczucia, że są oszukani, ludzie szukają dalszej pomocy u oszusta. Kultura (czy raczej „kultura”) życzliwie podpowiada: „Chcąc podtrzymać doznania, trzeba poszukać nowych, świeżych bodźców, pobudzeń: 365 pozycji na 365 dni w roku!” Ja zło-

śliwie pytam autorów tych pomysłów: „A co z rokiem przestępnym? Nuda?!” Oczywiście, by uniknąć niepożądanych skutków niefrasobliwych zabaw seksualnych, mamy szeroką ofertę nowoczesnego przemysłu antykoncepcyjnego, a gdy ten zawiedzie – aborcyjnego. Nie koniec na tym. Tworzy się całe podręczniki pobudzania (stymulowania – jak się to obecnie określa). Nie dziwi w tym kontekście rady „autorytetów”, że jeżeli z żoną jest nieciekawie, to trzeba zmienić... żonę. Ileż razy pomagałem leczyć rany małżeństwu, którym „postępowy” psycholog zalecał zmianę „partnera” jako sposób na rozwiązanie problemów w dziedzinie współżycia. Osobiście słyszałem w radio, jak pani psycholog, odpowiadając na pytanie słuchaczki, mówiła: „Jeżeli kobieta żyjąca w małżeństwie poznała mężczyznę swego życia, odnalazła prawdziwą miłość, to nieuczciwością byłoby, gdyby nie posłuchała głosu serca i nie poszła za nim. Pozostawienie męża i dzieci jest wówczas koniecznością podyktowaną uczciwością wobec siebie samej”. Pozostawię bez komentarza tę wypowiedź. (...)

Powyższe przekonania są przekazywane w sposób profesjonalny w mass mediach i podawane w sposób atrakcyjny, kuszący. Jeżeli więc współmałżonkowie uwierzą masowemu przekazowi i skoncentrują się na sile doznań, wówczas będą musieli wymyślać coraz ekscentryczniejsze pobudzenia. Jednak skazani będą na dramat zawodu i frustracji, płynących z niespełnienia tak bardzo rozbudzonych (dodajmy – nie-realnych) oczekiwań. Wobec szerzącego się „użytkowego” podejścia do płciowości, nie dziwi fakt, że wielu mężów nie może współżyć z żoną, jeżeli nie obejrzą wcześniej filmu pornograficznego. Niedawno rozmawiałem w po-

radni z kobietą, którą mąż chce uszczęśliwić, każąc jej odgrywać sceny z obejrzanych filmów pornograficznych. Biedna kobieta nie dość, że czuje już obrzydzenie do całej sfery płciowości, to czuje je również do osoby męża, który stawia takie żądania. A mąż pewnie chce dobrze, bo bezkrytycznie uwierzył w szczęście aktorek oglądanych na filmach. Dziś wrzeszczy na żonę, że on lepiej od niej wie, czego ona chce. Przecież na własne oczy widział, czego chcą wszystkie kobiety... To jest właśnie ślepa uliczka, w którą prowadzi przekonanie, iż chodzi jedynie o atrakcyjne doznania. Ludzie, którzy koncentrują się wyłącznie na doznaniach, skazują się na to, że ich atrakcyjność kiedyś nieuchronnie się skończy. Często wówczas twierdzą, że przestali się kochać, myląc zresztą całkowicie pojęcia. Pojawia się dramat rozpadu małżeństwa. Wtedy szukają nowych partnerów i nowych doznań.

Mit orgazmu

Mówi się, że mądry Polak po szkodzie. W omawianej dziedzinie to przysłowie nader często się nie sprawdza. Wiele osób błędzi dalej, ciągle opierając się na tym fałszywym założeniu, które doprowadziło ich do nieszczęścia. Na założeniu, że przyjemność seksualna jest wartością autonomiczną, mogącą zapewnić szczęście, że jest jego niezbędnym warunkiem.

Niedawno przyszła do poradni kobieta, która szukała pomocy dla kogoś bliskiego. Pamiętała mnie sprzed dziesięciu lat, kiedy przygotowywałem ją wraz z narzeczonym do małżeństwa. Wywiązała się miła rozmowa, w której ona oświadczyła, że jest bardzo szczęśliwą żoną i matką. Powiedziała, że wiele za-

wdzięcza konferencjom i rozmowom w ramach przygotowania do małżeństwa. Okazało się, że pamięta nawet opowiadane wówczas przeze mnie anegdoty. Co więcej, żyją one w ich rodzinie, wprowadzając wiele uśmiechu i radości w często zabieganej i męczącej codzienności. Powiedziała ponadto coś szczególnego, bardzo intymnego, co – jak się wydawało – „musiała” wypowiedzieć. Powiedziała to sama z siebie bez pytania czy jakiegokolwiek zachęty z mojej strony. „Muszę jeszcze Panu coś powiedzieć. Po jednym z wykładów, już właściwie po zakończeniu dopowiedział Pan zdanie: „Kobieta może być szczęśliwa we współżyciu płciowym, wcale nie przeżywając orgazmu.” Zapamiętałam to zdanie, bo mnie totalnie zaskoczyło. Jak to?! Czy to możliwe? Dziś mogę powiedzieć, że jestem ogromnie szczęśliwa w relacji seksualnej z moim mężem, choć... nigdy w życiu nie przeżyłam orgazmu. Sądzę, że gdyby nie to jedno zdanie, usłyszane przed dziesięciu laty, pewnie dziś przejmowałabym się bardzo, że wszystko jest źle, i pewnie byłabym ciężko znerwicowana, co oczywiście odbiłoby się na mężu i relacji z nim. Wiele krzywdy wyrządza ludziom dzisiejsza kultura, sprowadzając relację seksualną dwojga jedynie do poziomu doznań cielesnych”.

Na potwierdzenie prawdziwości ostatniego zdania opowiem o innej sytuacji z poradni. Przychodzi bardzo młoda para, jak się okazuje trzy miesiące po ślubie. Bardzo zdenerwowani i zakłopotani swym problemem. Dłuższa chwila mija, zanim zdradzając ogromny ból, wreszcie wypowiedzieli, albo raczej wyrzucili z siebie: „Już trzy miesiące jesteśmy po ślubie, a żona jeszcze nie przeżyła orgazmu”. Oni sami tego nie wymyślili. To przekaz współczesnej kultury konsumpcyjnej „kazał” im skoncentrować się na doznaniach, jako czymś rzekomo najważniejszym. Czymś, od czego ma zależeć ich szczęście małżeńskie i szczęście w ogóle.

Zdarza się, że gdy próbuję te sub-

telne sprawy przekazać młodym, widzę zdziwienie, niedowierzenie, niezrozumienie w oczach młodych mężczyzn. Trudno się dziwić – oni „wiedzą” i odczuwają inaczej. Lecz znacznie większym smutkiem napawa mnie reakcja bardzo młodej dziewczyny, gdy niedwuznacznie wydyma usta, okazując dezaprobatę, by nie powiedzieć pogardę, dla takich pomysłów. Ona przecież wie, że liczy się tylko orgazm. Niestety, ona to „wie” wbrew swojej własnej naturze, która przez subtelność i wrażliwość kobiecą mogłaby ją uchronić przed zorganizowanym oszustwem kultury masowej.

Niedawno odwiedziłem zaprzyjaźnioną rodzinę. Nad łóżeckiem dziesięcioletniej (!) dziewczynki wisiały wycinki z kolorowych gazetek, między innymi zdjęcie bardzoznego śpiewającego zespołu dziewcząt. Pod zdjęciem wywiad. Wypo-

wiada się bożyszczce młodzieży (i dzieci, jak się okazuje): „Kilka razy dziennie przeżywam orgazm. Z facetem lub bez...” Dziecko, naprawdę niewinne, nie wiedziało nawet co to znaczy. Rodzice, naprawdę porządni, po prostu nie przeczytali wywiadu pod zdjęciem... Sytuacja wygląda dramatycznie. Jeżeli ostatecznie zostanie przez nachalną reklamę seksu zagłuszona w samych kobietach ich naturalna, subtelna wrażliwość w patrzeniu na płciowość, to nic już nie uchroni mężczyzn przed błędnym (by nie powiedzieć – obłądnym) działaniem w tej delikatnej dziedzinie. □

Autor jest ojcem trójki dzieci i wykładowcą w Studium Rodziny przy Papieskim Wydziale Teologicznym w Poznaniu. Fragment pochodzi z książki *Wartość współżycia małżeńskiego*, Inicjatywa Wydawnicza Jerozolima, Poznań 2001.

Formularz zamówień na s. 19.

WARTO CZYTAĆ PULIKOWSKIEGO!

Najnowsza książka znanego już naszym czytelnikom Jacka Pulikowskiego miała nosić tytuł „Warto uprawić „seks”, czyli o pielęgnowaniu płciowości”, nawiązujący do poprzednich książek tego autora. Zmiana na: „**Wartość współżycia małżeńskiego**” została podyktowana – jak czytamy w przedmowie: „... kompromisem ze względu na tych czytelników, których powierzchowne odczytanie tytułu i skojarzenia z wulgarnym „uprawianiem seksu” zmyliłoby i zniechęciło do przeczytania książki. Prawdziwy sens zamierzonego pierwotnie tytułu miał właśnie przeciwstawić się wulgarności w patrzeniu na płciowość i wskazywać na konieczność uczłowieczenia go przez trud uprawy.” Dalej autor pisze: „Jeżeli ktoś pragnie przeżywać radość głęboką, prawdziwie ludzką (...) płynącą ze zjednoczenia cielesnego z ukochaną osobą drugiej płci – współmałżonkiem – musi ten „seks” uczłowieczyć. Musi (nie ma innego wyjścia) podjąć trud „uprawy”, musi zapewnić odpowiedni klimat, by z pierwotnej dżungli uczynić pełen piękna i harmonii, owocujący szczęściem ogród.”

Dla kogo jest ta książka? Przede wszystkim dla małżonków pragnących świadomie i głęboko przeżywać chwile intymnej bliskości, a także dla narzeczonych szukających drogowskazów na wspólną drogę życia. Autor wychodzi z założenia, że „nikt nie proszony nie ma żadnych uprawnień do nrzucania małżeństwu, jak „musi” postępować w tej subtelnej, intymnej dziedzinie życia. Zapisanie dalszych kartek tej książki to już zadanie domowe dla każdego małżeństwa oddzielnie. Odrobić je trzeba pracowicie, lecz samodzielnie, bez ściągania, bo tylko wtedy można mówić o prawdziwej twórczości. Wszelkie indywidualne przypadki pozostają do rozpracowania przez każde z małżeństw osobno w oazie spokoju małżeńskiej intymności” – pisze na zakończenie Jacek Pulikowski. **Gorąco zachęcamy do przeczytania książki ponańskiego autora i do kupienia jej komuś bliskiemu w ślubnym prezencie – zamówienia na s. 19 lub przez Internet: www.mateusz.pl/ligamm/sklepik/katalog.html.** □

Dla przyszłych mam

Stan zdrowia człowieka dorosłego jest w znacznej mierze uwarunkowany stanem zdrowia kobiety w okresie poprzedzającym ciążę i w trakcie jej przebiegu a także warunkami w jakich rozwija się niemowlę, a następnie dziecko w pierwszych latach życia. Niewłaściwe żywienie w czasie ciąży może doprowadzić do przedwczesnego porodu, niskiej masy urodzeniowej, wad rozwojowych dziecka oraz niedokrwistości i nadciśnienia ciążowego.

Przygotowania

● Już na wiele miesięcy przed ciążą, należy sprawdzić czy dieta przyszłej mamy zawiera prawidłowe ilości energii i substancji odżywczych: białek, węglowodanów, tłuszczów, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin oraz składników mineralnych.

● Na trzy miesiące przed zajściem w ciążę należy, jeżeli przyszła mama się odchudza, zakończyć stosowanie diet mających na celu obniżenie masy ciała i zacząć specjalnie przygotowywać swój organizm na przyjęcie dziecka stosując między innymi uzupełnianie swojej diety kwasem foliowym.

Ciąża

Kobiety spodziewające się dziecka potrzebują więcej energii, składników budulcowych i substancji regulujących procesy życiowe. Bardzo ważna dla prawidłowego rozwoju dziecka jest odpowiednia masa ciała kobiety przed oraz w trakcie ciąży. Wzrost masy ciała kobiety w tym okresie, związany z rozwojem płodu oraz zmianami zachodzącymi w ciele matki, powinien średnio

wynosić 12,5 kg.

Szczególną uwagę należy zwrócić na żywienie kobiet w pierwszych trzech miesiącach ciąży, kiedy tworzą się narządy płodu. Dla każdego z tych narządów istnieje tak zwany „okres krytyczny”.

Jest to czas wzmożonego podziału komórek oraz intensywnego rozwoju danej tkanki i układów. Nawet krótki czas niedożywienia w tym okresie może zmniejszyć liczbę komórek, szczególnie w organach przechodzących „okres krytyczny”, niejako programując organizm na całe życie. Niedożywienie we wczesnym okresie ciąży może powodować między innymi niekorzystne zmiany w naczyniach płodu, co z kolei może przyczynić się do rozwoju chorób układu krążenia w życiu dorosłym.

Niewłaściwe odżywianie się ciężarnej może spowodować ujawnienie się u dziecka po urodzeniu lub w życiu późniejszym, stałych zmian w metabolizmie cholesterolu, odpowiedzi insuliny na glukozę oraz zaburzeń hormonalnych i odpornościowych.

Na sposób żywienia podczas pierwszych trzech miesięcy życia mogą mieć również wpływ: nudności, wymioty,

brak łaknienia lub nadmierny apetyt, „zachcianki” na niektóre potrawy oraz wzmózona wrażliwość na zapachy, w tym również kuchenne. Objawy te występują u około połowy kobiet.

Zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze

Węglowodany – główne źródło energii. Zwiększone zapotrzebowanie na energię podczas ciąży powinno być pokryte przez węglowodany złożone takie jak: produkty zbożowe, ryż, ziemniaki, owoce i warzywa. Spożycie cukrów prostych zawartych w miodzie, cukrze buraczanym i owocach jest dozwolone, należy jednak uważać, aby nie przekroczyć zalecanych norm ogólnej ilości energii zawartej w całodobowym pożywieniu.

Tłuszcze – źródło energii. Należy używać głównie tłuszczów roślinnych i olejów ryb morskich bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe, gdyż są one niezbędne do prawidłowego rozwoju mózgu i narządu wzroku u płodu, a u ciężarnych zmniejszają ryzyko wystąpienia nadciśnienia.

Ważne jest aby pamiętać, iż spożycie tłuszczów umożliwi wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach takich jak A, D, E, K.

Białko – główny materiał budulcowy organizmu, obecne jest w: mięsie, drobiu, rybach, mleku i jego przetworach, jajach, nasionach roślin strączkowych, produktach zbożowych i ziemniakach.

Blonnik – szczególnie ważny w diecie

Zalecany całkowity przyrost masy ciała podczas ciąży (według stanowiska Institute of Medicine, National Academy of Sciences, 1990).

BMI przed ciążą	Zalecany przyrost masy ciała
19,8-26 prawidłowa masa ciała	11,5-16 kg
< 19,8 niedowaga	12,5-18 kg
26-29 nadwaga	7-11,5 kg
> 29 otyłość	> 6 kg
Ciąża bliźniacza	16-20,5 kg

BMI (wskaźnik masy ciała) = masa ciała w kg: kwadrat wysokości wyrażonej w metrach.
Np.: BMI = 46 (kg) : (1,58 (m))² = 18,4

Zalecany przyrost masy ciała w kolejnych trymestrach ciąży:

Masa ciała przed ciążą	I trymestr	II i III trymestr
Prawidłowa	1,6 kg	0,45 kg/tydzień
Niedowaga	2,3 kg	0,5 kg/tydzień
Nadwaga	1 kg	0,3 kg/tydzień

kobiet ciężarnych, reguluje wypróżnienia. Źródłem błonnika są: owoce, warzywa i produkty zbożowe z grubego prześciana.

Witaminy – W okresie ciąży szczególnie wzrasta zapotrzebowanie na witaminy C, E i kwas foliowy.

Kwas foliowy jest złożonym związkiem występującym w zielonych liściach warzywnych. Bogatym jego źródłem jest szpinak warzywny i drożdże. Jest również produkowany przez bakterie bytujące w naszych jelitach. Organizm nie magazynuje kwasu foliowego, dlatego też niezbędne jest dostarczanie właściwych jego ilości każdego dnia.

Należy pamiętać, że:

- Obróbka kulinarna produktów może doprowadzić do zmniejszenia zawartości w nich kwasu foliowego o połowę, a posiłki odgrzewane po raz kolejny tracą tę witaminę.

- Podczas gotowania należy używać jak najmniejszych ilości wody, a w miarę możliwości przyrządzać produkty na parze lub w kuchence mikrofalowej.

- Warzywa i owoce dobrze jest przechowywać w chłodnych miejscach, a soki owocowe chronić przed światłem, gdyż kwas foliowy podczas długiej ekspozycji na światło jest niszczone.

Po 29 dniach od zapłodnienia powinno dojść do całkowitego zamknięcia cewy nerwowej. Przy braku odpowiednich ilości kwasu foliowego, pomiędzy 18 a 26 dniem życia płodowego, może dojść do wystąpienia wad takich jak: bezmózgowie, przepukliny układu nerwowego i rozszczep kręgosłupa, które wiążą się z trwałym kalectwem lub śmiercią płodu. Kobiety w wieku rozrodczym powinny dziennie spożywać 400 mg kwasu foliowego. Niektórzy autorzy sugerują, nawet aby w czasie ciąży dawkę tę zwiększyć do 800 mg.

SUPLEMENTACJA KWASEM FOLIOWYM:



Nie należy przekraczać dawki powyżej 1000 mg bez uprzedniej konsultacji z lekarzem. Kobiety które rodziły już dzieci z wadami cewy nerwowej powinny pod szczególnym nadzorem przyjmować do 4mg kwasu foliowego dziennie, co redukuje ryzyko wystąpienia wad nawet do 70%. W jakim mechanizmie suplementacja kwasem foliowym zapobiega powstawaniu wad cewy nerwowej, nie jest do końca jasne. Niektóre badania wskazują, iż uzupełnia ona niedobory dietetyczne, inne wskazują na wyrównanie wrodzonych wad metabolicznych kwasu foliowego, polegających na trudności w przekształcaniu folianów zawartych w diecie w formy kwasu foliowego, które mogą być wykorzystane przez organizm. Kobiety z tą mutacją mają większe ryzyko urodzenia dzieci z wadami cewy nerwowej. Na szczęście suplementacja kwasem foliowym zwiększa jego poziom we krwi i tym samym zmniejsza prawdopodobieństwo urodzenia dziecka z wadą. W tym celu należy spożywać pokarmy bogate w kwas foliowy, produkty wzbogacane tą witaminą i / lub zażywać multiwitaminy lub sam kwas foliowy. Produkty bogate w kwas foliowy to: owoce cytrusowe (również sok pomarańczowy), warzywa (szpinak, pomidory, fasola, sałata, brokuły) oraz jaja, wątróbka, orzeszki ziemne, produkty zbożowe (w tym płatki śniadaniowe) i drożdże. Niektóre badania wykazują, iż możliwe jest dostarczenie w samej diecie od 200 do 400 mg kwasu foliowego dziennie, zwłaszcza przez spożywanie dużych ilości warzyw i owoców. Jak wykazują najnowsze badania, spożywanie odpowiednich ilości kwasu foliowego przez kobiety w ciąży zapobiega poronieniom, przedwczesnym poronieniom i niskiej masie urodzeniowej dzieci oraz wadom rozwojowym takim jak rozszczep wargi i podniebienia. Poza wymienionymi wadami, dowiedziono w badaniach klinicznych, iż kwas foliowy zmniejsza ryzyko wystąpienia niedorozwoju umysłowego nazywanego zespołem Downa.

Prawidłowo zestawiona dieta jest w stanie pokryć zapotrzebowanie na wszystkie witaminy z wyjątkiem kwasu foliowego. Najczęściej trzeba go dodat-

kowo dostarczyć w postaci suplementów. Również w organizmie kobiety w czasie ciąży kwas foliowy odgrywa ważną rolę poprzez zwiększanie ilości, tak ważnych w tym okresie, krwinek czerwonych. Kwas foliowy jest niezbędny podczas szybkiego wzrostu tkanek dziecka i jeśli zabraknie go w trakcie dojrzewania płodu, to dojdzie do upośledzonego wzrostu komórek. Bardzo ważną rolę kwasu foliowego jest również wspomaganie laktacji.

Wysokie dawki kwasu foliowego 15000 mg na dzień mogą powodować nadpobudliwość, zaburzenia snu, objawy dyspeptyczne takie jak: wzdęcia, wymioty i gorzki smak w ustach. Jeszcze większe dawki kwasu foliowego pogarszają wchłanianie cynku. Dawka 5000 mg dziennie, nie wydaje się powodować działań ubocznych.

Stosując suplementację wadliwej diety innymi witaminami należy również zwrócić szczególną uwagę na ich dawkowanie:

- dawka witaminy D większa niż 1800 IU dziennie zwiększa ryzyko wad serca i zwężenia łuku aorty u dziecka,

- dawka witaminy C większa niż 400 mg może powodować adaptację płodu do takich wartości i po urodzeniu ilość witaminy C zawarta w pożywieniu dziecka może być niewystarczająca, gdyż organizm „zaprogramował” się na wyższe dawki,

- ostrożnie należy dawkować witaminę A, gdyż jej nadmiar (więcej niż 10 000 IU dziennie) szczególnie w I-szym trymestrze może prowadzić do wad rozwojowych płodu i być powodem samoistnych poronień. Z drugiej strony niedobory witaminy A zaburzają procesy wzrostu, obniżają odporność i mają wpływ na nieprawidłowy rozwój narządu wzroku, błon śluzowych i skóry.

U kobiet z nadciśnieniem ciążowym obserwuje się obniżenie poziomu witamin antyoksydacyjnych (C, E, b-karoten) w surowicy krwi. Suplementacja tymi witaminami zmniejsza ryzyko rozwoju powikłań nadciśnienia indukowanego ciążą (np. stanu przedrzucawkowego).

Składniki mineralne – materiał budulcowy i czynniki regulujące funkcje życiowe ustroju. Również w tym przypadku odpowiednia dieta bogata w owoce,

Dokończenie na s. 16



Nasz maluch rośnie (3)

TRZECI MIESIĄC

Magdalena Nehring-Gugulska

W trzecim miesiącu dziecko nawiązuje coraz większy kontakt z otoczeniem. Potrafi śmiać się głośno, w pozycji na brzuchu unieść głowę, a także odróżnić mamę od taty.

PSYCHIKA I ZMYSŁY

Wzrok dziecka staje się coraz doskonalszy. W trzecim miesiącu dziecko potrafi już zatrzymać wzrok na otaczających je przedmiotach. Szczególnie jeśli są to przedmioty o zdecydowanych, jasnych kolorach, a na dodatek poruszające się lub wydające dźwięki.

Ta umiejętność dziecka pozwala, aby przez krótki czas można je było pozostawić samo. Położone w leżaczku czy foteliku samochodowym, w których będzie zupełnie bezpieczne, może nawiązywać z mamą stały kontakt wzrokowy i słuchowy.

W trzecim miesiącu nawiązuje się też ściślejszy kontakt między dzieckiem, a ojcem. Dziecko zaczyna **odróżniać tatę od mamy**. Początkowo patrzy nań z pewną obawą, niepewnie uśmiecha się, szybko zmieniając miny. Stopniowo obdarza go uśmiechem coraz śmielej i radośniej.

Grzechotka, lub inna zabawka trzymana przed oczami dziecka w odległości około 20 cm, będzie przez nie bacznie obserwowana. Dziecko będzie też wyciągało do niej rączkę, aby ją złapać. Rączki, już nie są zwinięte w pięściki, malec będzie więc trzącał zabawkę otwartą dłońią. W trzecim miesiącu dziecku wyraźnie wyostrza się **słuch**. Ponieważ dziecko nie przespia już całych godzin

i włącza się jakby w życie domowe, szczególnie wrażliwe niemowlaki mogą mieć kłopoty z zasypianiem lub budzić się z błędnego powodu. Niektóre dzieci są tak rozproszone, że nie potrafią porządnie się najeść. Po kilku łykach odwracają głowę i niełatwo je znów zainteresować piersią. Trzeba więc bardzo uważać, aby nie zaniedbać laktacji.

MOWA

Kolejnym osiągnięciem trzymiesięcznego niemowlaka jest nawiązanie kontaktu z otoczeniem za pomocą wydawanych okrzyków zadowolenia, śmiechu i artykułowanych dźwięków zwanych „gruchaniem”. Nie jest łatwo zrozumieć czy wyrażają one radość, czy inne wewnętrzne przeżycia, są jednak na pewno zaczątkiem ludzkiej mowy.

RUCH

Dość szybko postępuje też **rozwój ruchowy**. Dziecko potrafi już w pozycji na brzuchu unieść głowę pod kątem 90 stopni do podstawy, trzymać sztywno główkę w pozycji pionowej, w pozy-

cji na brzuszku unieść klatkę piersiową, opierając się na przedramionach. Pod koniec trzeciego miesiąca potrafi też przewrócić się z pleców na bok.

Gdy włoży mu się grzechotkę do ręki potrafi przez chwilę nią potrząsać, a potem wypuścić.

Niemowlak potrafi też **bawić się własnymi rączkami**. Próbuje łapać jedną rączkę drugą, wkładać je do buzi, ssać piąstki lub paluszki, szczególnie kciuk. Warto przy tym wiedzieć, że ssanie kciuka nie musi oznaczać, że dziecko jest głodne. To tylko odkrywanie własnego ciała. Nie trzeba się więc niepokoić. Ssanie kciuka to na ogół sprawa przejściowa i zanika około 6 miesiąca, gdy słabnie odruch ssania.

UKŁADY WEWNĘTRZNE

Liczba **krwinek czerwonych i hemoglobiny** w trzecim miesiącu osiągają swój najniższy poziom. Skóra dziecka jest nadal dosyć blada, co nie jest objawem choroby.

Wytwarzanie własnych **przeciwciał** i innych czynników odpornościowych jest jeszcze niesprawne.

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? – Gdy 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)

Natomiast przeciwciała uzyskane od matki w okresie ciąży powoli rozpadają się i ich poziom znacznie obniża się. Ogólny poziom immunoglobuliny IgG jest obecnie najniższy. Trzeci miesiąc to okres, gdy niebezpieczeństwo zakażeń jest bardzo duże. Skłonność ta jest większa u dzieci karmionych sztucznie. Dzieci karmione naturalnie otrzymują w pokarmie matki przeciwciała i inne komórki biorące udział w walce z drobnoustrojami. Pokarm matki stanowi niejako naturalne przedłużenie ochrony jaką zapewniała matka dziecku w okresie łonowym. **Drogi oddechowe** nie są jeszcze tak sprawne, aby właściwie oczyszczać wdychane powietrze. Śluzówki są bardzo delikatne, w gorącym powietrzu łatwo wysychają, łatwo ulegają obrzmieniu co w związku z wąskimi przewodami nosowymi szybko doprowadza do niedrożności nosa. Ponieważ drogi oddechowe są krótkie, stwarza to większą niż u dorosłego możliwość szerzenia się drobnoustrojów z nosa i gardła na dalsze odcinki układu oddechowego. Dlatego trzeba dbać o to, czym dziecko oddycha. Powietrze do oddychania powinno być wilgotne, świeże i chłodne. Nie wolno zatruwać go dymem papierosowym, który niszczy delikatną błonę śluzową dróg oddechowych. Jednocześnie warto ograniczać liczne wizyty gości, a wykluczać odwiedziny osób zainfekowanych. Nieco polepszają się mechanizmy obronne działające w **skórze**. Silniejsze są też reakcje uczuleniowe objawiające się na skórze. Dziecko, które dotychczas reagoowało na substancje uczulające bólami brzuszka, kolka, krzykami. Teraz może zareagować wypryskiem na skórze.

Zwiększa się pojemność **żołądka**, więc dziecko może jeść nieco rzadziej, a za to intensywniej. Niemowlęta karmione piersią mogą ssać krócej niż dotychczas, bo robią to już silniej i uzyskują więcej pokarmu w krótszym czasie. Zwiększa się pojemność **pęcherza moczowego**, dziecko oddaje mocz nieco rzadziej, a w większych ilościach. Wobec tego pieluszki nie są co chwila mokre.

ZABAWKI

Ponieważ dziecko potrafi już zatrzymać wzrok na różnych przedmiotach niezbędne będą zwłaszcza różnego rodzaju **grzechotki**, zwłaszcza te zawieszane w poprzek łóżeczka lub wózka. Przydatne mogą być tzw. mobile i kolorowe, wiszące pozytywki. Należy pamiętać, aby były one umieszczone nie za blisko oczu, najlepiej w odległości 20–30 cm.

Dla trzymiesięcznego malucha będzie również przydatny **leżaczek**, zwłaszcza jeśli ustawi się go tak, żeby dziecko mogło mieć w zasięgu swojego wzroku rodziców. Można też spróbować wychodzić z dzieckiem na spacer w **nosidełkach** noszonych na piersi. Jednak ze względu na wiek dziecka powinny mieć podpórki pod głowę.

PIELĘGNACJA

- Do końca trzeciego miesiąca nie ma szczerpień.
- Można zaprzestać prasowania pieluszek, ubranek itp.
- Niektóre dzieci bardzo źle znoszą kąpiel. W takim przypadku można raz na jakiś czas urządzić wspólną kąpiel z mamą lub tatą. Najpierw rodzic bierze prysznic, potem trzeba umyć wannę, napuścić nową wodę, wejść do wanny samemu i poprosić kogoś o podanie dziecka. Niemowlęta najlepiej trzymać na własnym brzuchu lub delikatnie zanurzać przed sobą. Powinien to polubić.
- Skóra niemowlęcia jest bardzo wrażliwa na przegrzanie. W dni słoneczne trzeba ustawiać wózek ze śpiącym dzieckiem w cieniu lub półcieniu. Przykrywać dziecko cienkim prześcieradłem lub pieluszką. Pamiętać o parasolce do wózka.
- W okresie infekcyjnym warto zadbać o izolowanie dziecka od chorych osób.
- **Mierzenie temperatury:** Jeśli dziecko wydaje się „rozpalone”, niespokojne warto zmierzyć mu temperaturę przy pomocy zwykłego termometru. Przy przewijaniu czy przed kąpielą w pozycji na boku lub na brzuchu wsuwamy po-

smarowaną np. linomagiem końcówkę termometru do odbytu. Pomiar trwa około trzech minut, aż do momentu gdy zatrzyma się rtęć. Od otrzymanego wyniku trzeba odjąć 0,5°C. Jeśli temperatura przekracza 38,5°C wymaga obniżania przy pomocy chłodniejszej kąpeli, okładów, leków obniżających gorączkę, najlepiej w postaci czopków. Do lekarza trzeba się udać, gdy dołączają się inne objawy: kaszel, silny niepokój, płacz przy naciskaniu skrawka ucha, wymioty czy biegunka.

- Aby powietrze w pokoju dziecka było odpowiednio **wilgotne** dobrze jest rozkładać mokre ręczniki na grzejnikach, wieszac suszące się pieluchy lub zainstalować w pokoju nawilżacz powietrza. W przypadku bardzo suchego powietrza (trudne do regulacji ogrzewanie w blokach mieszkalnych) można około 4–6 razy dziennie wkraplać do noska po kropelce soli fizjologicznej lub pokarmu kobiecego.
- Bez względu na pogodę trzeba codziennie wychodzić na przynajmniej dwugodzinne spacer. Katar, lekki kaszel, czy gorsze stolce to jeszcze nie powód, żeby nie wychodzić. Nie wychodzimy natomiast, gdy dziecko gorączkuje, ma chorobę zakaźną w okresie zarażania, jest mocno osłabione po cięższej chorobie.

KARMIE NIE

- Nie ma żadnych wskazań do podawania niemowlęciu czegokolwiek poza mlekiem matki.
- Nadal podajemy wit. D3.
- W trzecim miesiącu dziecko może **odmawiać ssania piersi**.

Jednym z powodów jest duża ilość bodźców docierających do dziecka z otoczenia. Trzeba w takiej sytuacji stworzyć sobie i dziecku bardzo spokojny kącik do karmienia. Ponadto warto pamiętać, że nawet jeśli dziecko przerywa karmienie, to nie znaczy, że jest najedzone.

Dokńczenie na s. 16

Dokończenie ze s. 15

TRZECI MIESIĄC

Trzeba mu więc proponować piers dotąd, aż będzie opróżniona i nie dać się zwieść, że „już nie jestem głodny”. Można przy tym zmieniać pozycję do karmienia. Odmowa piersi konsekwentnie z jednej strony może być pierwszym objawem zapalenia ucha u dziecka lub zmian w gruczole piersiowej matki (warto zbadać piersz z „nie lubianej” strony). Powodem odmowy może być też **zbyt szybki wpływ mleka** lub **uczulenie** na składniki diety mamy.

W przypadku zbyt szybkiego wpływu mleka można:

- odciągać nieco pokarmu przed karmieniem

- zaraz po uruchomieniu się odruchu wypływu, gdy zauważymy że dziecko nie radzi sobie z łykaniem, należy przerwać karmienie na 1–2 minuty. W tym krótkim czasie trzeba po pierwsze podnieść dziecko do pozycji pionowej, aby odbiło połknięte już powietrze

- podczas karmienia odchylić się nieco do tyłu, np. na bujanym fotelu, tak aby buzia dziecka była nieco wyżej niż piersz

Gdy podejrzewamy uczulenie, bo dziecko ma też inne charakterystyczne objawy, można:

- wyeliminować z diety mamy mleko krowie, a przy braku poprawy

po kilku dniach wyłączyć z diety również przetwory mleczne.

- Inne często uczulające produkty należy eliminować w następującej kolejności: czekolada, cytrusy, jaja, ryby, pszenica.
- W przypadku każdej diety eliminacyjnej należy uzupełniać wapń i witaminy.

Nie warto porzucić karmienia z byle powodu. Wiele kobiet zaniedbuje laktację właśnie w trzecim miesiącu. Jeśli masz wątpliwości i nie jesteś pewna czy skutecznie karmisz – wystarczy tylko kontrolować ilość karmień i przybór masy dziecka, a zobaczysz, że sukces jest możliwy. □

Magdalena Nehring-Gugulska

Autorka jest matką czwórki dzieci, z zawodu lekarzem - Międzynarodowym Konsultantem Laktacyjnym. Jest także sekretarzem Komitetu Upowszechniania Karmienia Piersią. Redaguje serwis internetowy www.laktacja.pl

dokończenie ze s. 12

DLA PRZYSZŁYCH MAM

warzywa i produkty mleczne zapewni odpowiednią ilość składników mineralnych.

- W niektórych przypadkach, zwłaszcza w II i III trymestrze, niedobór **żelaza** można uzupełnić preparatami w postaci tabletek, podawanych pod kontrolą lekarza.

- Dieta ciężarnych powinna się charakteryzować ograniczaniem ilości soli kuchennej, jednak jej zupełne wykreślenie z jadłospisu jest niewskazane ze względu na zawarty w niej **jod**.

- Zapotrzebowanie na **wapń** wzrasta w II trymestrze i jest najwyższe pod koniec ciąży, dlatego też ważne jest jedzenie dużych ilości produktów mlecznych szczególnie w tym okresie. Suplementacja wapniem może być zalecana kobietom z nadciśnieniem ciążowym w dawce 2 g dziennie, oraz młodocianym ciężarnym, aby zmniejszyć ryzyko przedwczesnego porodu i niskiej masy urodzeniowej.

- **Cynk** jest niezbędny do prawidłowego podziału komórek i syntezy białka, a zapotrzebowanie na ten pierwiastek

wzrasta podczas intensywnego wzrostu tkanek. Źródłem cynku są: wołowina, wieprzowina, sery, chleb pełnoziarnisty, marchewka, pomidory, wątroba, sardynki, drożdże piwowskie, krewetki, ostrygi i kraby. Należy też pamiętać, że leki i używki stosowane przez kobietę w ciąży mogą zaburzać prawidłowy rozwój dziecka. Dlatego bardzo ważna jest konsultacja z lekarzem przed ich stosowaniem.

- **KAWA** – jeśli kobieta w ciąży jest zdrowa, nie ma nadciśnienia to jedna filiżanka słabej kawy z mlekiem dziennie jest dozwolona. Jednak należy pamiętać, iż picie kawy zwłaszcza w większych ilościach „wypłukuje” z organizmu witaminy z grupy B, witaminę C oraz składniki mineralne: wapń, potas, magnez i cynk. Wypijanie więcej niż czterech filiżanek kawy dziennie może doprowadzić do poronień, przedwczesnych porodów i niskiej masy urodzeniowej

dziecka. Osoby pijące kawę w nadmiarze są zbyt nerwowe i nadpobudliwe, co również może mieć wpływ na rozwój dziecka. Do napojów zawierających kofeinę poza kawą należy również Cola i herbata (dodatkowo zawiera w sobie teinę). Mocna herbata neutralizując sok żołądkowy zmniejsza wchłanianie żelaza i dlatego zaleca się picie słabej herbaty. Należy również wiedzieć, że kofeina potęguje szkodliwe działanie alkoholu zwiększając ryzyko powstania wad wrodzonych.

- **ALKOHOL** – w ciąży jest bezwzględnie przeciwwskazany. Picie alkoholu zwiększa ryzyko poronień, odklejenie łożyska i niską masę urodzeniową dzieci.

Podsumowując, należy jeszcze raz podkreślić, iż to, jaki styl życia (zarówno od strony fizycznej jak i psychicznej) prowadzą kobiety przed zajściem w ciążę oraz w jej trakcie, ma ogromny wpływ na stan zdrowia dziecka od jego poczęcia aż do końca życia. □

*Opracowała: Małgorzata Ryżko-Skiła,
Instytut Żywności i Żywienia*

(Tekst przygotowany na zamówienie redakcji „Kalendarza 2001” Wydawnictwa Duszpasterstwa Rolników, Włocławek 2001)

Książka, której nie polecam

Na rynku polskim ukazała się ostatnio książka pt. „Naturalne planowanie rodziny” wydawnictwa Diogenes (Grupa Wydawnicza Bertelsmann Media). Jest to dokonane przez Marię Kaczorowską tłumaczenie niemieckiego podręcznika do nauki metod NPR, którego oryginalny tytuł brzmi: „Naturalnie i pewnie. Naturalne planowanie rodziny” – opracowanie zbiorowe Zespołu Roboczego w Kolonii działającego przy Dziele Maltańskim. Niestety, czytelnik polski nie dowie się, kto jest autorem książki – wstęp i podziękowania zawierają tylko szczątkowe informacje z wprowadzenia do pierwszego i drugiego wydania niemieckiego. Pominięto spis rzeczowy i literaturę fachową. Jest to więc „jakiś” podręcznik o stosowaniu naturalnych metod. Tłumaczenie jest dokonane bardzo ładnym językiem, choć niestety, czasami znać „niefachowca” (na przykład niezbyt precyzyjnie przedstawiona jest reguła szczytu śluzu), a szkoda, bo w języku niemieckim jest to najbardziej klarowny i prosty podręcznik do nauki ekologicznych metod planowania rodziny. Zespół Roboczy z Kolonii to grupa badaczy kierowana przez dr Urszulę Sottong, która przejęła dorobek naukowy czołowych naukowców z tej dziedziny i od dwudziestu lat tworzy swoją własną wersję metody objawowo – termicznej, nazywając ją metodą podwójnej kontroli. (...)

Do opracowania materiałów zaangażowano około sześćdziesięciu osób, w tym pedagogów, psychologów, dydaktyków. Kurs w tej wersji jest klarowny, długi, wymagający, ale przekonuje sceptyków. Od dziesięciu lat posługuje się w mojej pracy w poradni rodzinnej przy Polskiej Misji Katolickiej w Hamburgu tym programem. Jeśli moimi klientami są Polacy miesz-

kający w Niemczech, to kurs prowadzę według reguł opracowanych przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu i zapewniam Państwa, że wielu Hamburgczyków wypełnia z powodzeniem takie same karty obserwacji jak Wy. Każdy kto ukończył u nas cykl spotkań przedmażeńskich ma za sobą kurs domowy LMM, albo według metody Roetzera czy kolońskiej, w zależności od tego na jaką wersję mogą sobie pozwolić w danej grupie i w jaki region Polski wrócą moi kursanci, by mieli możliwość dalszego skorzystania z konsultacji w lokalnych poradniach rodzinnych. Marzę o podręczniku uniwersalnym, który mógłby funkcjonować w całym świecie, niezależnie od języka, religii czy sławy twórców. (...) Marzy mi się laptop z programem multimedialnym – instytucje, które nas zatrudniają, powinny nasz gabinet wyposażyć w najnowszy sprzęt, aby nowoczesne metody naturalnego planowania rodziny przedstawiać przy pomocy nowoczesnej techniki dla ukazania ich atrakcyjności, postępu w medycynie i dostępu do człowieka, który jest dziś inny niż 20 lat temu.

Wracając do omawianej książki, muszę przyznać, że czytelnik może mieć wrażenie, że w podręczniku „Naturalne planowanie rodziny” pojawiło się coś fundamentalnie nowego. Tymczasem na przykład reguły dla wyznaczania końca okresu płodności są zapożyczone od Roetzera, choć nieco inaczej sformułowane. Najbardziej razi w tej nowej pozycji na temat ekologicznego planowania rodziny zamieszanie pojęciowe, jakie ten podręcznik wprowadza. Metody sugeruje się jako alternatywę dla „innej” antykoncepcji, czyli również pojmując się jako odmianę „antykoncepcji naturalnej” (patrz strona 16). Już zapowiedź

na okładce mówi o „pewnej regulacji urodzin”, choć w oryginale jest „niezawodna regulacja poczęć”. Na ostatniej stronie okładki czytamy, że można „zaplanować poczęcie lub skutecznie zapobiec nieplanowanej ciąży” – i to sformułowanie brzmi gorzej niż w oryginale, gdzie użyto określenia „uniknąć poczęcia”. (...) Tak więc biologizacja terminologii stanowi dziś podstępny sposób nakłaniania do wyboru śmierci, a nie życia, nieszczęścia zamiast szczęścia, gwałcenia natury w miejsce służby dla niej.

Dziwne są też stwierdzenia, które napotkamy w przypisie na stronie 88. Informuje on, że naukowcy niemieccy z Zespołu Roboczego w Kolonii są zdania, iż tak samo niezawodne są metody naturalne jak i tzw. metody mieszane – polegające na stosowaniu w okresie płodności środków barierowych, na przykład prezerwatywy. Jeśli przechodzimy tu niepostrzeżenie na stronę mentalności antykoncepcyjnej, to pytam: komu zależy na całym tym zamieszaniu. To wskazanie na metody mieszane nie znalazło się w książce przypadkiem, bowiem taki pogląd funkcjonuje wśród nauczycieli NPR współpracujących z Zespołem Roboczym i jest przez nich propagowany na kursach. Będę wyrazicielem odczuć całej czterdziestoosobowej grupy polskojęzycznej na kursie dla instruktorów w Carlsbergu, jeśli wspomnę w tym miejscu oburzenie, jakie zapanowało po zajęciach z instruktorką NPR Zespołu Roboczego z Kolonii, która tłumaczyła, że tylko niemieckie prezerwatywy są dobre, bo zagraniczne są niepewne.

W związku z powyższym nie wydaje mi się, by omawiana książka była godna polecenia. □

Grażyna Koszałka

Autorka mieszka wraz rodziną w Hamburgu, jest aktywną instruktorką naturalnego planowania rodziny pracującą na terenie Niemiec.

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, skr. poczt. 19, 60-983 Poznań 58

Informacje o szkoleniu dostępne są też w Internecie:

<http://www.mateusz.pl/ligamm/kursy/instruktorzy.htm>

oraz pod numerem telefonu (010..14) 685 69 61 (wieczorem).

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”

MIESIĘCZNIK NATURALNE PLANOWANIE RODZINY

Wydawany od dziewięciu lat w Krakowie dwumiesięcznik „Naturalne planowanie rodziny” jest oprócz naszych „Fundamentów Rodziny” jedynym polskim pismem poświęconym w całości problematyce związanej z naturalną regulacją poczęć.

Pismo powstało w środowisku instruktorów Polskiego Stowarzyszenia Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny (tzw. „metoda angielska”), a obecnie tworzone jest wspólnie przez osiem organizacji prorodzinnych.

W każdym numerze znajdujemy teksty adresowane przede wszystkim do osób zajmujących się poradnictwem, jak również do personelu medycznego. Są to zarówno doniesienia naukowe, jak i artykuły z dziedziny psychologii, duchowości i relacji małżeńskich czy omawiające problemy etyczne. Każdy numer zamyka przykład interpretacji cyklu, ilustrujący różne, niekiedy dość trudne przypadki.

Roczna prenumerata dwumiesięcznika kosztuje 24 złote, pieniądze można wpłacać na konto:

Fundacja PRO HUMANA VITA,
ul. Sławkowska 1, 31-014 Kraków;
BPH VI O/Kraków, numer rachunku:
10601406-320000220876

Adres redakcji jak wyżej, telefon
(010..12) 422 53 29,
fax (010..12) 422 53 38; e-mail:
szczepanowicz@poczta.wp.pl.

Polecamy książkę ks. dr. Artura J. Katolo: „EMBRION LUDZKI - OSOBA CZY RZECZ?

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

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 - szczególnie aktualną w kontekście niedawnej dyskusji wokół badań na komórkach macierzystych.

Zamówienia na s. 19

Nr	Tytuł	Cena	Ilość
1	NOWOŚĆ: ks. dr Artur Katol: „ Embrion ludzki – osoba czy rzecz? ”	15,00 zł	
2	NOWOŚĆ: Jacek Pulikowski: „ Wartość współżycia małżeńskiego ”	19,00 zł	
3	J. Pulikowski: „ Warto żyć zgodnie z naturą ”	15,00 zł	
4	J. Pulikowski: „ Warto być ojcem ”	15,00 zł	
5	J. Pulikowski, G. A. Urbaniakowie: „ Młodzi i miłość ”	15,00 zł	
6	W. Fijałkowski: „ Rodzicielstwo w zgodzie z naturą ”	18,00 zł	
7	Magdalena Nehring - Gugulska: „ Warto karmić piersią ” - nowe - poprawione i poszerzone wydanie tej bardzo praktycznej książki	13,00 zł	
8	La Leche League: „ Sztuka karmienia piersią ” - znany na całym świecie poradnik największej organizacji promującej karmienie ekologiczne - wspaniała lektura dla karmiących mam i dla ich mężów	22,00 zł	
9	Paweł VI: Encyklika "Humanae vitae"	2,50 zł	
10	"Przewodnik domowego kursu NPR"	11,00 zł	
11	Zeszyt obserwacji codziennych	3,00 zł	
12	Ulotka: „ Antykoncepcyjne kłamstwa ”	0,20 zł	
13	ulotka: „ NPR – zdrowe, skuteczne, bezpieczne ”	0,30 zł	
14	Sześć kolejnych numerów „ Fundamentów Rodziny ” (wysyłamy po otrzymaniu wpłaty na konto LMM)	25,00 zł	
15	„ Fundamenty Rodziny ” (do kolportażu - minimum 10 egz.) (przesyłka wysyłana za pobraniem)	2,00 zł/egz.	
Zamawiam zaznaczone pozycje i zobowiązuję się zapłacić za nie w ciągu tygodnia od daty otrzymania przesyłki (Do łącznej kwoty zostaną doliczone koszty przesyłki w wysokości 8 zł – zapłata za pobraniem.)			

----- imię i nazwisko		----- adres	----- telefon
----- podpis			

UWAGA - NOWY ADRES

Zamówienia prosimy kierować na nowy adres naszego biura w Poznaniu: Liga Małżeństwo Małżeństwu, skr. poczt. 19, 60-983 Poznań 58; e-mail: sklepik@npr.pl
ZAPRASZAMY TEŻ DO NASZEGO SKLEPIKU W INTERNECIE:
www.mateusz.pl/ligamm/sklepik/katalog.html

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

łcznie najbardziej natarcywych) pytań z zakresu duchowości małżeńskiej. Kościół w całej pełni jest przeświadczony o słuszności odpowiedzialnego rodzicielstwa, i to nie tylko ze względów „demograficznych”, ale ze względów ściśle „merytorycznych”: odpowiedzialnym nazywamy takie rodzicielstwo, które odpowiada osobowej godności małżonków jako rodziców. Stąd właśnie ścisły i bezpośredni związek tak pojętego rodzicielstwa z całą duchowością małżeńską. Paweł VI, jako Autor *Humanae vitae*, dał wyraz temu (co skądinąd potwierdził np. Gandhi; a prócz tego stale potwierdza wiele autorytetów moralnych i naukowych): że mianowicie w tej tak do-

głębnie i zasadniczo ludzkiej i osobowej dziedzinie trzeba przede wszystkim odwoływać się do człowieka jako osoby, do stanowiącego o sobie podmiotu – nie zaś do „metod”, które go czynią „przedmiotem” (manipulacji) oraz „depersonalizują”. Chodzi tu zatem o prawdziwie „humanistyczny” sens postępu i rozwoju ludzkiej cywilizacji.

Czy wysiłek ten jest możliwy? Cała problematyka encykliki *Humanae vitae* sięga nie tylko w sam biologiczny wymiar ludzkiej płodności (sprawa „cyklu płodności”) – ale sięga równocześnie w całą podmiotowość człowieka jako osobowego „ja”, które jest mężczyzną lub kobietą.

Już w czasie dyskusji na Soborze Watykańskim II, w związku z rozdziałem o małżeństwie i rodzinie (w przygotowywanej Konstytucji pastoralnej

Gaudium et spes), padały głosy o potrzebie ściślejszego przebadania owych reakcji (a więc także: emocji), które wiążą się z wzajemnym oddziaływaniem na siebie męskości i kobiecości ludzkiego podmiotu. Zagadnienie to należy nie tyle do biologii, ile do psychologii: z biologii i psychologii trafia ono z kolei do studium duchowości małżeńskiej i rodzicielskiej. Tutaj zaś pozostaje ono w bliskim związku ze sposobem rozumienia cnoty „temperantia”, czyli opanowania i wstrzeźliwości, m.in. wstrzeźliwości okresowej. □

Jan Paweł II

„Prawo życia dał im Bóg w dziedzictwo”
(Przedruk z: *Dar ludzkiego życia. Humanae vitae donum.*
W dwudziestą rocznicę ogłoszenia encykliki *Humanae vitae*, Lublin 1991)

UWAGA!

W związku z wyczerpaniem nakładu „Sztuki NPR” oraz zeszytów ćwiczeńbyliśmy zmuszeni wstrzymać na pewien czas wysyłkę tych tytułów jak również kompletu „Domowego kursu NPR”. Prace nad nowymi wydaniemidobiegająkońcaina początku grudnia wznowimy realizację zamówień jak również wyślemy materiały zamówione wcześniej. Przepraszamy za utrudnienia.

Równocześnie informujemy, że zmieniły się zasady opłacania należności za zamówienia - płatność następuje za pobraniem, a koszty przesyłki na terenie Polski są stałe i wynoszą 8 zł



OJCIEC ŚWIĘTY O SENSIE OKRESOWEJ WSTRZEMIĘŻLIWOŚCI (CZ. II)

Analizując w ten sposób wstrzeмиężliwość, czyli opanowanie, we właściwej dla tej cnoty dynamice (antropologicznej, etycznej i teologicznej), musimy dostrzec, że wraz z poznaniem tej dynamiki zanika owa pozorną „sprzeczność”, którą często zarzuca się encyklice *Humanae vitae* oraz nauce Kościoła na temat moralności małżeńskiej i rodzicielskiej. „Sprzeczność” ta ma zachodzić pomiędzy dwoistym znaczeniem aktu małżeńskiego (por. HV,12). Jeśli nie można oderwać od siebie tych dwóch znaczeń: znaczenia jednoczącego i znaczenia rodzicielskiego, zatem małżonkowie zostają pozbawieni prawa do zjednoczenia małżeńskiego, jeśli nie chcą przyjąć zarazem rodzicielstwa. Na tę właśnie pozorną „sprzeczność” daje odpowiedź encyklika *Humanae vitae*, o ile zostanie gruntownie przemyślana. Autor bowiem encykliki stwierdza, że nie ma takiej „sprzeczności” – jest tylko „trudność” związana z całą sytuacją wewnętrzną „człowieka pożądlivosti”.

Natomiast w „trudności” tej – czyli zarazem w trudzie wewnętrznym, w ascezie – zostaje zadany małżonkom prawdziwy ład współżycia małżeńskiego, do którego sakrament małżeństwa „daje im moc i niejako ich konsekruje” (HV, 25). Ów ład współżycia małżeńskiego oznacza podmiotową również harmonię pomiędzy rodzicielstwem (odpowiedzialnym) a zjednoczeniem osobowym, które pły-

nie z czystości małżeńskiej, w niej bowiem dojrzewają wewnętrzne owoce wstrzeмиężliwości, czyli opanowania. Poprzez to wewnętrzne dojrzewanie nabiera właściwej sobie ważności i godności sam akt małżeński w swoim znaczeniu potencjalnie rodzicielskim, równocześnie zaś nabierają odpowiedniego znaczenia wszelkie „znaki miłości” (HV, Z1), które służą jako wyraz osobowego zjednoczenia małżonków proporcjonalnie do całego podmiotowego bogactwa kobiecości i męskości. Encyklika stwierdza – zgodnie z całym doświadczeniem i tradycją – że akt małżeński jest także „znakiem miłości” (por. HV, 16), ale „znakiem miłości” szczególnie: gdyż ma równocześnie znaczenie potencjalnie rodzicielskie. A więc: służy także wyrażeniu zjednoczenia osobowego, ale nie służy tylko wyrażeniu tego zjednoczenia. Równocześnie zaś encyklika wskazuje (przynajmniej pośrednio) na wielorakie „znaki miłości”, które służą wyłącznie wyrażeniu zjednoczenia osobowego małżonków. Zadaniem czystości małżeńskiej, a jeszcze szczegółowiej: zadaniem wstrzeмиężliwości, czyli opanowania, jest nie tylko: zabezpieczyć ważność i godność aktu małżeńskiego ze względu na jego znaczenie potencjalnie rodzicielskie – ale jest również tym zadaniem: zabezpieczyć właściwą ważność i godność aktu małżeńskiego, odślanając w świadomości oraz w do-

świadczeniu małżonków wszystkie inne możliwe „znaki miłości”, które wyrażają zjednoczenie osobowe małżonków. Chodzi bowiem o to, ażeby zjednoczenie małżonków nie doznawało strat wówczas, gdy słuszne racje przemawiają za powstrzymaniem się od aktu małżeńskiego. Chodzi bardziej jeszcze o to, ażeby to zjednoczenie, budowane stale i na co dzień przez stosowne „znaki miłości”, stanowiło jakby szerokie podłoże, na którym w odpowiednich warunkach dojrzewa decyzja aktu małżeńskiego w jego znaczeniu autentycznym, to jest potencjalnie rodzicielskim.

Uważa się często, że wstrzeмиężliwość wywołuje napięcia wewnętrzne, od których należy uwalniać człowieka. W świetle przeprowadzanej analizy, właśnie integralnie rozumiana wstrzeмиężliwość jest jedyną drogą do uwalniania człowieka od tych napięć. Oznacza ona jedynie duchowy wysiłek zmierzający do wypowiedzienia „mowy ciała” nie tylko w prawdzie, ale także w autentycznym bogactwie „znaków miłości”.

Czy wysiłek ten jest możliwy? Jest to – w innych słowach (i w innym aspekcie) postawione – pytanie o „wykonalność” normy moralnej przypomnianej i potwierdzonej w encyklice *Humanae vitae*. Jest to równocześnie jedno z najbardziej istotnych (a wspó-

Dokończenie na s. 19.

„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. Artur J. Katolo, Aleksandra i Roman Strus, Ewa Słizień – Kuczapska. **Adres redakcji:** Liga Małżeństwo Małżeństwo, Kopaliny 73, 32-720 Nowy Wiśnicz; tel. (010..14) 685 69 61 (wieczorem); e-mail: ligamm@npr.pl. 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: **LMM, ul. Spokojna 5, 05– 502 Piaseczno 3; BPH SA O/Bochnia, numer: 10601640-320000632220** (prosimy o wpisanie na przekazie, że jest to dar na rzecz LMM).

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych i zastrzega sobie prawo ich skracania. Druk: UNIGRAF, tel. (010.. 14) 611 25 77