

Trzydzieści lat encykliki HUMANAE VITAE

Świadectwo wierności

Ks. Władysław Gasidło

W tym roku, 23 lipca, minęło trzydzieści lat od ogłoszenia przez Ojca Świętego Pawła VI głośniejszej encykliki *Humanae vitae - O zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego*. W ciągu minionego trzydziestolecia powiedziano wiele na temat tego dokumentu, który poruszył sumienia świata. Jedni gwałtownie go atakowali, inni namiętnie polemizowali z zawartymi w nim zasadami, zarzucając Papieżowi wsteczność i nienadążanie za duchem czasu. Z drugiej jednak strony, encyklika - jako świadectwo wierności wobec Pana wszelkiego życia, poszanowania Bożego Prawa i posłuszeństwa Urzędowi Nauczycielskiemu Kościoła - była przedmiotem wnikliwych analiz oraz wyważonych komentarzy teologicznych i duszpasterskich. Owa wielość postaw i reakcji wobec „*Humanae vitae*” świadczy o wadze tej encykliki, która wywołała ogromne poruszenie w świecie i pobudziła wielu ludzi do studiowania Magisterium Ecclesiae, katolickiej etyki małżeńskiej, a także do weryfikacji własnych postaw moralnych. Papieski dokument po prostu zmuszał do określenia jasnego stanowiska wobec Bożej wizji małżeństwa i rodziny, do opowiedzenia się za Ewangelią życia, za świętością rodzicielstwa lub przeciw życiu, za cywilizacją śmierci aż do akceptacji zabijania włącznie.

Wyzwanie i krytyka

Encyklika powstawała w burzliwym czasie, podczas natężonego fermentu myśli i nieoczekiwanych prądów w łonie samego Kościoła po Soborze Watykańskim II; w atmosferze niezbyt sprzyjającej studiowaniu i przyjmowaniu trudnych prawd ewangelicznych, których trzeba było wtedy bronić. Sam Sobór Watykański II, jako wydarzenie doniosłej wagi, może dlatego, że nie tak częste, był rozmaicie pojmowany zarówno przez wielu członków Kościoła jak i osoby stojące poza nim. Byli i tacy, dla których Sobór stanowił okazję do przykrawiania Kościoła na własny użytek. Powoływanie się na Sobór nie rzadko było tylko pretekstem do krytyki rzekomo niesoborowych porządków panujących w Kościele posoborowym. Ta atmosfera udzielała się nie tylko zaangażowanym w życie Kościoła, ale także prostym wiernym. Pewne, wręcz groteskowe sytuacje mogły obrazować panującą wówczas w niektórych kręgach atmosferę: jedni postulowali zniesienie celibatu kapłańskiego, a inni skrócenia modlitw brewiarzowych. Krążył dowcip, że Sobór z pewnością ograniczy modlitwy kapłańskie do trzech Alleluja, przy czym jedno z nich będzie można antycypować, czyli odmówić dzień wcześniej. Trzeba przyznać, że o ile większość episkopatów świata i teologów stanęło po stronie Pawła VI,

to jednak wielu katolików i niekatolików oraz niektórzy teologowie i biskupi, niekoniecznie w złej wierze, domagali się zmiany dotychczasowego stanowiska Kościoła w kwestii przekazywania życia ludzkiego, o której traktuje encyklika, uznając to zadanie jako bardzo doniosły obowiązek małżonków (por. HV 1). Także zdecydowana większość papieskiej komisji ekspertów, powołanej jeszcze przez Jana XXIII w 1963 r., a rozszerzonej do 75 osób przez Pawła VI, po pięciu latach pracy przedłożyła w 1967 r.

Dokończenie na s. 4-5

W tym numerze:

- ✓ Refleksje o *Humanae Vitae* (s. 1)
- ✓ Interpretacja cyklu (s. 2)
- ✓ Nowiny z medycyny (s.3)
- ✓ Rodzinne świętowanie (s. 6)
- ✓ Jak odżywiać się w ciąży? (s. 8)
- ✓ Zapalenie piersi (s. 10)
- ✓ Korespondencja z Norwegii (s. 12)
- ✓ Szpitale przyjazne dziecku (s. 13)
- ✓ Z poczty (s.15)
- ✓ Refleksje Ojca Świętego (s. 16)

W numerze grudniowym między innymi:

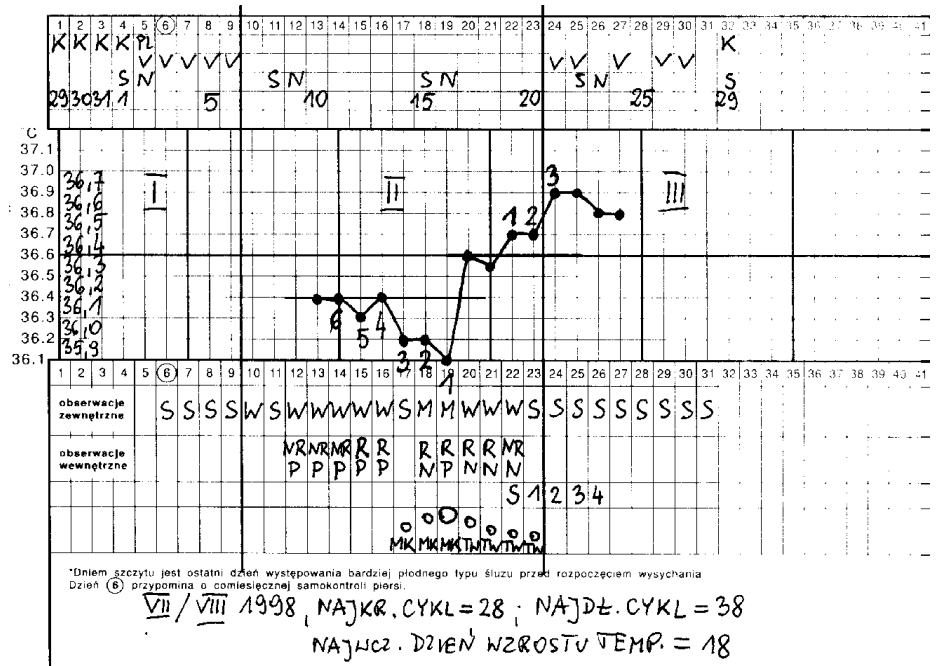
Jak radzić sobie z zapaleniem piersi?; Powrót płodności po porodzie; Zadowanie z planowania rodziny; Interpretacja cyklu

Wartość doświadczenia

Karta, którą prezentujemy tym razem, została przysłana przez kobietę prowadzącą obserwacje od siedemnastu lat, szczęśliwą matkę trojga dzieci, mającą duże doświadczenie w karmieniu ekologicznym (zaczęła prowadzić obserwacje, będąc jeszcze nastolatką, na długo przed małżeństwem – to dobry przykład dla matek dorastających córek, by spróbowały zachęcić je do zainteresowania się naturalnym planowaniem rodziny).

Mamy tu zapis czwartego cyklu po przyjściu na świat trzeciego dziecka, które mając półtora roku, nadal jest karmione piersią. Natomiast płodność powróciła po dwunastu miesiącach od porodu (po poprzednich dwóch porodach niepłodność związana z karmieniem trwała 17 i 14 miesięcy).

Zanim przeanalizujemy kartę, warto zwrócić uwagę na niezwykle rzetelne i skrupulatne zapisywanie objawów: temperatury, śluzu i szyjki macicy – dzięki temu mamy dokładny i pełny obraz cyklu. Właścicielka karty stosuje też własne symbole: K – krwawienie, Pl – plamienie, NR – śluz nierozciągliwy, W – wilgotno. Napisała również: „*Ponieważ mam wieloletnie doświadczenie (17 lat obserwacji), pewne rzeczy traktuję bardziej na wyczucie, np. kiedy zacząć mierzyć temperaturę*”. Rzeczywiście, zauważamy, że w tym cyklu pomiary zostały rozpoczęte w dniu 13 i to zupełnie wystarczyło. Natomiast osobom zdobywającym dopiero doświadczenie radzimy, by zaczęły mierzenie od szóstego dnia cyklu - z upływem czasu i wy będziecie mogli dostosować praktykę do coraz bogatszej wiedzy. Przy okazji zwróćmy jeszcze uwagę, na ogólnie niski, ale – jak napisała - typowy dla tej pani, poziom temperatury. Takie niskie temperatury (najniższa 35,9) mogą być też charakterystyczne dla matek karmiących. W związku z takim niskim poziomem trzeba było dopisać



nowe wartości z boku wykresu.

W przedstawionym tu cyklu zauważamy rozbieżność pomiędzy przebiegiem objawów temperatury i szyjki macicy a śluzem. Dzień 20 jest bowiem pierwszym dniem wzrostu temperatury po jajeczkowaniu, jest to zarazem pierwszy dzień zamykania się szyjki, natomiast odczucie wilgotności, które – przypominamy – również jest oznaką płodności, utrzymuje się jeszcze do dnia 22. Gdyby była to karta kobiety niedoświadczonej, można by podejrzewać, że może nie ma ona jeszcze pewności w obserwacji odczuć, ale właścicielka karty zapewniła, że nie miała tu żadnych wątpliwości. Cykl ten może więc ilustrować podstawową zasadę metody objawowo – termicznej: objawy wzajemnie się uzupełniają i nie możemy ulegać pokusie zignorowania któregoś z nich. W tym wypadku, mimo że temperatura i szyjka wskazywały już na niepłodność, małżonkowie musieli poczekać na szczyt śluzu, by zastosować którąś ze standardowych reguł. Sześć dni przed wzrostem: 14 – 19, poziom niższy: 36,2, poziom wyższy: 36,4, pełny

wzrost temperatury: dni 22, 23, 24. Według reguły A (trzy dni pełnego wzrostu, potwierdzone co najmniej dwoma dniami wysychania śluzu) faza III zaczyna się wieczorem 24 dnia cyklu.

Jeśli chodzi o wyznaczenie końca fazy I to możemy to zrobić na kilka sposobów. Według reguły klinicznej pierwszych sześć dni cyklu uznamy za niepłodne; według reguły 21 dni będzie to siedem dni; zaś zgodnie z regułą ostatniego dnia suchego faza I kończy się dnia 9, tak samo jak według reguły Döringa (najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury z dotychczasowych cykli minus siedem).

I jeszcze jedna bardzo ważna sprawa: zdobycie wprawy w prowadzeniu i interpretacji obserwacji pozwala cieszyć się sobą także w tych okresach naszego małżeńskiego życia, kiedy mamy powody, by poczekać z kolejnym poczęciem. W naturalnym planowaniu rodziny nie chodzi przecież o to, by odmawiać sobie tej radości i bliskości.

Bożena Tabor



Nowiny z medycyny

Alkohol i płodność

Kobiety starające się o poczęcie dziecka powinny zrezygnować z alkoholu – stwierdzają duńscy naukowcy, których badania omawia *British Medical Journal*. W eksperymencie wzięło udział 430 małżeństw w wieku 20 – 35 lat, po raz pierwszy starających się o poczęcie. Okazało się, że nawet niewielkie dawki alkoholu (lampka wina, kufel piwa, kieliszek likieru) spożywane kilka razy w tygodniu (1 – 5 razy) spowodowało obniżenie płodności o około czterdzieści procent w porównaniu z kobietami, które nie spożywały alkoholu. Natomiast kobiety, które sięgały po alkohol częściej niż 10 razy w tygodniu, miały płodność obniżoną o około 66 procent w stosunku do kobiet niepijących. Aby uniknąć błędów spowodowanych innymi czynnikami, naukowcy uwzględniali również takie elementy jak: indeks masy ciała kobiet, przebyte choroby narządów rodnych, ilość plemników w nasieniu.

Już wcześniej było wiadomo, że nadużywanie alkoholu osłabia płodność, ale nie sądzono, że również jego umiarkowane spożycie może mieć podobne skutki. Jest to istotne odkrycie, ponieważ wraz ze wzrastającym spożyciem alkoholu w wielu krajach, staje się jasne, że nawet niewielki negatywny wpływ tego zjawiska na płodność nie pozostaje bez znaczenia dla zdrowia społeczeństw – stwierdza *British Medical Journal*.

(*BMJ*, vol. 317/1998, s. 505)

Panowie - szanujcie się

Palenie papierosów przez młodych mężczyzn może spowodować uszkodzenia materiału genetycznego zawartego w plemnikach, a co za tym idzie, późniejszą nieplodność. W prze-

prowadzonych na zlecenie czeskiego rządu oraz Agencji Ochrony Środowiska ONZ badaniach nawyków związanych z pićm alkoholu i paleniem uczestniczyli osiemnastoletni mężczyźni. Okazało się, że u palaczy częściej niż u niepalących występowała nieprawidłowość polegająca na obecności dodatkowego chromosomu Y, a poza tym w ich płynie nasiennym było mniej plemników. Już dawno wiadomo o negatywnym wpływie palenia tytoniu na ilość nasienia, natomiast po raz pierwszy odkryto, że może ono również powodować defekty materiału genetycznego.

Z kolei dr Ken Takeda oraz jego współpracownicy z Uniwersytetu Tokijskiego zbadali wpływ długotrwałego oddziaływania wysokiego stężenia spalin z silników diesla na ilość nasienia u szczurów. Przez sześć miesięcy, dwanaście godzin dziennie poddawano zwierzęta działaniu trzech poziomów stężeń spalin, z których najniższy był odpowiadał dwukrotnej zawartości spalin w mocno zanieczyszczonej atmosferze Tokio. Okazało się, że w porównaniu ze szczurami z grupy kontrolnej ilość nasienia u zatrutowanych gryzoni była o 21, 36 i 53 procent mniejsza, w zależności od poziomu stężenia spalin. Wyniki tych badań nie są zbyt optymistyczne, szczególnie dla mężczyzn mieszkających w dużych miastach.

(*Internet – Parents' Place*)

Poszukiwani dobrzy ojcowie

Ojcowie nie zdają sobie często sprawy z tego, jak ważną rolę odgrywają w życiu swoich dzieci, a szczególnie synów. Wyniki badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Północnej Karoliny w USA wskazują, że chłopcom, którym zabrakło troskliwej obec-

ności ojca, grozi dwukrotnie większe ryzyko trafienia do więzienia przed ukończeniem 30 roku życia niż ich rówieśnikom z pełnych rodzin. W programie badawczym, który trwał od 1979 do 1993 roku, uczestniczyło 6 400 mężczyzn w wieku od 14 do 22 lat.

Naukowcy stwierdzili, że obecność troskliwego naturalnego ojca jest nie do zastąpienia. Jego braku nie rekompensuje ojczym, ponieważ w rodzinach rozbitych pojawiają się różne problemy, które mogą skomplikować sytuację dzieci. Dziewięćdziesiąt procent uczestników programu przyszło na świat w pełnej rodzinie, ale przy końcu badań aż 40 procent badanych żyło w rodzinie niepełnej.

Wyniki uzyskane w trakcie innego badania z udziałem 14 700 nastolatków wskazują, że ta sama prawidłowość powtarza się w przypadku dziewcząt. Okazało się, że dziewczęta, które miały troskliwych ojców, o wiele rzadziej rozpoczynały współżycie seksualne przed ślubem, rzadziej sięgały po alkohol i narkotyki i wykazywały niższy poziom agresji.

(*Reuters 28 VIII 1998*)

Religijni dziadkowie

Do interesujących wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu Stanowego w Pensylwanii i z Uniwersytetu Północnej Karoliny. 23 sierpnia tego roku w San Francisco, na dorocznym zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Socjologicznego przedstawili oni wyniki badań przeprowadzonych wśród 500 rodzin mieszkających w wiejskich regionach stanu Iowa. Badacze interesował związek pomiędzy religijnością dziadków a ich zaangażowaniem w opiekę i wychowanie wnuków. Okazało się, że jeśli dziadkowie chodzili często do kościoła, byli zaangażowani w prowadzenie szkoły niedzielnej lub prowadzili katechezę i modlili się, tym bliższe były ich relacje z wnukami: częściej je odwiedzali, opiekowali się nimi podczas choroby, byli ich przyjaciółmi i nauczycielami. Religijni dziadkowie byli również bardziej związani z pozostałymi członkami rodziny.

(*Internet – Baby Center*)

Świadectwo wierności

dokończenie ze s. 1

słynny raport, w którym postulowała nową interpretację prawa natury i uznanie antykoncepcji. Tylko czterech członków komisji złożyło swoje votum separatum. Komisja ta składała się w większości z zachodnich ekspertów w dziedzinie teologii, biologii, medycyny i socjologii zafascynowanych postępami techniki, zwłaszcza w dziedzinie produkcji środków antykoncepcyjnych, szczególnie nowymi preparatami hormonalnymi i wkładkami domacicznymi. Chyba nie zdawało sobie jeszcze wtedy sprawy z całej prawdy o niszczącym działaniu preparatów antykoncepcyjnych ani nie brano pod uwagę faktu, że niektóre z tych środków działają poronnie, a więc niszczą poczęte życie ludzkie. Ojciec Święty został postawiony w bardzo trudnej sytuacji odrzucając werdykt komisji ekspertów, tym bardziej, że podobne tezy głoszone w wielu zachodnich ośrodkach teologicznych, zwłaszcza w Niemczech (o. Bernard Häring, Karl Rahner). Jakby tego było mało, w 1966 roku, w diecezji monachijskiej, za czasów kard. Juliusza Döpfnera wydano instrukcję duszpasterską zezwalającą dopuszczanie do Sakramentów św. tych wiernych, którzy stosują antykoncepcję. Echa tamtych wydarzeń docierały również do Polski. Ostawiony artykuł Karla Rahnera, w którym autor wyraża swój negatywny stosunek do nauki zawartej w *Humanae vitae*, opublikował w 1969 r. miesięcznik „Więź”. Krytykę zasad wyłożonych w encyklice *Humanae vitae* próbowano opierać na błędnych twierdzeniach, jakoby Sobór nie zajmował się problematyką małżeńską i rodzinną, zwłaszcza w odniesieniu do zasad moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego. Dlatego en-

cyklika jako dokument późniejszy miała być rzekomo pomysłem Pawła VI, a zatem normy w niej zawarte niekoniecznie muszą być całkowicie obowiązujące. Zarzuty te były chybione najpierw dlatego, że Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes* Soboru Watykańskiego II w rozdziale pt. Poparcie należne godności małżeństwa i rodziny naucza o małżeńskiej płodności i o uzgodnionej miłości małżeńskiej z poszanowaniem życia ludzkiego (zob. KDK 50-51). Paweł VI nawiązał do nich i wyciągnął praktyczne wnioski w postaci norm moralnych. Błędne oceny dokumentu papieskiego, a także atmosfera sensacji, a może nawet w niektórych środowiskach przerażenie, jakie towarzyszyły ogłoszeniu encykliki i wywołane sprzeczności w odniesieniu do zasad etycznej regulacji poczęć zawartych w dokumencie, miały swoje źródło przede wszystkim w przeniesieniu całej dyskusji na taką płaszczyznę, na której nie można poszukiwać uzasadnienia norm zawartych w *Humanae vitae*. Właściwą płaszczyzną rozważań i drogą rozwiązywania zagadnień zawartych w encyklice jest eklezjologia ze swoimi źródłami i właściwą metodologią. Encyklika nie może być owocem akademickiej dysputy, nie jest też wynikiem spekulacji filozoficznych czy nawet teologicznych. Jest dokumentem Urzędu Nauczycielskiego Kościoła. A zatem konieczna jest znajomość nauki o wspólnotcie Kościoła - tylko sam Kościół może mówić o sobie. Właśnie na Soborze stawiano takie pytania: Kościele co mówisz sam o sobie? Nie można Kościoła oceniać z punktu widzenia metody i wymagań stawianych rozprawom z dziedziny nauk przyrodniczych. Papież stanął przed niezwykle trudnym wyzwaniem,

co więcej - pozostał sam, nie znajdując oparcia nawet w komisji, której celem była pomoc w powstawaniu dokumentu, ponieważ jej badania i ostateczne wnioski poszły w niewłaściwym kierunku. Ale czy rzeczywiście Papież pozostał sam? Ojciec Święty, Głowa Kościoła i stróż depozytu wiary zaczerpnął z niezmaconego źródła: zagłębił się w Kościół, sięgnął po niezmienną naukę Chrystusa i w świetle Ducha Świętego znalazł oparcie w realizacji swego zamierzenia.

Memorandum z Ulm i Memoriał Krakowski

Obok wspomnianych źródeł i jasnych wytycznych Soboru Watykańskiego II wielką pomocą dla Pawła VI okazały się memoriały złożone na jego ręce w latach 1967-1968. Wspomnę tu o dwóch. Pierwszy, tzw. *Memorandum z Ulm*, został opracowany i przedstawiony Ojcu Świętemu przez lekarzy, uczestników sympozjum medycznego w Ulm (RFN) w 1967 r. Argumentacja uzasadniająca normy etyczne zawarte w encyklice miała wprawdzie charakter empiryczny, dlatego traktując o zasadach przekazywania życia ludzkiego nie odwoływała się do nauki objawionej. Niemniej jednak wyniki badań przedstawione w tym Memorandum miały wielkie znaczenie, zwłaszcza w konfrontacji z werdyktem papieskiej komisji ekspertów. Przede wszystkim ujawniono, że niektóre środki uznawane za antykoncepcyjne mają działanie wczesnoporonne i że z punktu widzenia biologii i medycyny są nie do przyjęcia również środki antykoncepcyjne. *Memorandum z Ulm* dla Pawła VI miało wielkie znaczenie jako głos uczonych reprezentujących nauki doświadczalne. Dokument urosł jeszcze do większej rangi kiedy pod nim znalazły się również nazwiska powszechnie znanych uczonych takich jak J. Rötzer (twórca naturalnej metody regulacji poczęć), prof. E. Blechschmidt z Getyngi (twórca anatomii czynnościowej okresu embrionalnego człowieka) oraz prof. J. Lejeune z Paryża (słynny genetyk, późniejszy Przewodniczący Papieskiej Akademii Życia).

Drugim niezwykle ważnym źródłem, które stało się zapleczem dla encykliki był opracowany w Krakowie memoriał dostarczony Ojcu Świętemu przez kard. Karola Wojtyłę. Prace nad *Memoriałem Krakowskim* trwały dwa lata (1966-1968). Nosi on tytuł: *Podstawy nauki Kościoła dotyczącej zasad życia małżeńskiego*. Powstał z inicjatywy i przy współudziale ówczesnego Metropolity Krakowskiego w tamtejszym środowisku teologicznym. Wraz z kardynałem. Karolem Wojtyłą w opracowaniu tego dokumentu brali udział: późniejszy biskup - ks. Stanisław Smoleński, ks. Juliusz Turowicz, ks. Jerzy Bajda, ks. Tadeusz Ślipko i o. Karol Meissner. Dokument został napisany w języku francuskim. Składa się z pięciu zasadniczych części. W pierwszej przedstawiono różne punkty widzenia w odniesieniu do moralnych zasad życia małżeńskiego, wykazano niezmienną naukę Kościoła i jej nieomylną, także wtedy kiedy nie jest uroczystym wyjaśnianiem nauki objawionej. Ponadto poddano gruntownej analizie pojęcie prawa naturalnego, antropologii chrześcijańskiej na których fundamentach kształtują się zasady moralności chrześcijańskiej. Zło moralne antykoncepcji przedstawiono w części drugiej. Antykoncepcja jest patologią życia małżeńskiego, co wynika z samej istoty miłości. Również godność osoby ludzkiej uzasadnia nieetyczny charakter współżycia antykoncepcyjnego, niezgodnego z naturą stosunku seksualnego i niszczącego podstawową strukturę wspólnoty małżeńskiej. Są to bardzo ważne stwierdzenia, które zło antykoncepcji upatrują nie tylko w samym jej niszczycielskim charakterze z punktu widzenia medycznego czy psychofizycznego lecz wskazują na to, że antykoncepcja zawsze będzie czynnem niemoralnym choćby nawet nie była szkodliwa dla zdrowia. Część trzecia memoriału zawiera omówienie podstawowych zasad odpowiedzialnego rodzicielstwa oraz kryteriów, które należy uwzględnić przy decydowaniu o ilości dzieci w rodzinie, a które zostały już określone w Konstytucji

duszpasterskiej o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes* (KDK 50), a także w encyklice Pawła VI O popieraniu rozwoju ludów *Populorum progressio* (37). W tej części zwrócono również uwagę na zasady moralne odnoszące się do życia intymnego małżonków, stwierdzając, że jedność i rodzicielstwo stanowią nierozłączną funkcję zbliżenia małżeńskiego, a wewnętrzny ład stosunku małżeńskiego wymaga zawsze naturalnego zbliżenia, otwartego na życie. Na szczególną uwagę zasługuje tu sformułowanie kie-



Ojciec Święty Paweł VI

rowanie rozumne, ponieważ nieodpowiedzialne i nierozumne zachowanie małżonków, ich błędy i lekceważenie zasad są najczęstszymi przyczynami komplikacji w kierowaniu płodnością, za co z kolei obwinia się Kościół. W czwartej części, która w dalszym ciągu zajmuje się odpowiedzialnym rodzicielstwem, autorzy Memoriału omawiają naturalne metody regulacji poczęć. Wykazują dodatni wpływ stosowania metody termicznej (była ona wówczas powszechnie znana i stosowana). Autorzy podkreślają wielkie znaczenie naturalnych metod dla zdrowia małżonków mające istotny wpływ na rozwój ich miłości. Ostatnia, piąta część memoriału dotyczy problemów duszpasterskich, zwłaszcza wychowania, działalności duszpasterskiej Kościoła i zadań laikatu w apostołstwie na rzecz rodzin i ich zaangażowania w kierunku upowszechniania natural-

nych metod kierowania płodnością.

Krakowski Memoriał opracowany przez kompetentnych znawców z zakresu teologii, filozofii, seksuologii i medycyny współbrzmiący z nauką Soboru Watykańskiego II, przedstawił szczegółowe opracowanie zasad w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego. Nic więc dziwnego, że Paweł VI przyjął go z wdzięcznością. Z całą pewnością stał się oparciem dla Ojca Świętego w czasie, kiedy świat tak zaciekle bronił się przed prawdą, którą miał Papież na nowo światu przedstawić w encyklice *Humanae vitae*. Natomiast po ukazaniu się encykliki Ojciec Święty Paweł VI przyjął opracowanie kard. Karola Wojtyły jako oficjalny komentarz do *Humanae vitae* i polecił go opublikować: *La verita del' Enciclica Humanae vitae* („L'Osservatore Romano” 5/1969). Jest to znana także w języku polskim rozprawa Kardynała *Prawda encykliki Humanae vitae*. Również Wprowadzenie do encykliki *Humanae vitae* autorstwa Kardynała z Krakowa otwierało jej wydanie w 1969 r. przygotowane przez Wydawnictwo Watykańskie. Czytamy tam m.in. słowa o odpowiedzialności jaką Ojciec Święty Paweł VI podjął wobec całego Kościoła i ludzkości w encyklice *Humanae vitae*, stając się najbardziej autorytatywnym i najbardziej autentycznym «świadkiem Boskiej i katolickiej prawdy» (KK 25). Miał przy tym pełną świadomość, że przez tę prawdę On Sam i Kościół z nim zjednoczony, staje się «znakiem, któremu sprzeciwiać się będą» (Łk 2,34), i dał tej świadomości wyraz. □

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

Przez wiele lat, za pasterzowania w Krakowie Kardynała Karola Wojtyły, ksiądz Gasidło kierował Wydziałem Duszpasterstwa Rodzin Kurii Metropolitarnej i był jednym z bliskich współpracowników obecnego Papieża.

Nasz cykl rozważań o encyklice „*Humanae vitae*” zamknijemy w następnym numerze również artykułem księdza Władysława Gasidły.

Rodzinne świętowanie

**Rozmowa
z Magdą i Antonim
Gugulskimi - rodzicami trójki
dzieci; instruktorem NPR
w Lidze Małżeństwo
Małżeństwu**

Jak obchodzicie rodzinne uroczystości?

Najpierw rodzi się pomysł. Potem myślimy gdzie i jak wszystko zorganizować, uzgadniamy listę gości i wymyślamy, kto mógłby nam pomóc, choćby od strony kulinarnej - mama na przykład zrobiła kiedyś 80 kotletów, zadaniem babci jest przygotowanie trzech tortów, mama Antoniego piecze ciasteczka itp.

Przy ostatnich chrzcinach pomógł nam kolega, który ma duży samochód dostawczy. Chcieliśmy urządzić przyjęcie na leśnej polanie i szukaliśmy kogoś, kto by nam przewiózł jakieś mebelki turystyczne, a kolega stwierdził, że zamiast nich można wziąć do jego auta duży stół i krzesła z naszego pokoju gościnnego, tak więc na polanie ustawiliśmy normalną zastawę, jak w domu - z obrusami i wszystkim, co trzeba.

W przypadku imprez plenerowych bardzo ważny jest też wybór takiego miejsca, żeby wspólnie nacieszyć się pięknem nowej okolicy - bardzo udane imieniny dzieci urządziliśmy kiedyś na nadwiślańskich łąkach, była też impreza na polanie w Kampinosie. Poza tym takie miejsce powinno być również w miarę bezpieczne, żeby dzieci, których jest zawsze dużo, mogły się spokojnie rozbiec i rozpełznąć. Na przykład ostatnio natrafiliśmy na bardzo dużą leśną działkę, która miała tę zaletę, że była ogrodzona. Odszukaliśmy jej właściciela, poprosiliśmy o zgodę i urządziliśmy imprezę na sto

pięćdziesiąt osób - takiej ilości ludzi nigdy nie bylibyśmy w stanie zaprosić do domu. Jediną niewiadomą pozostaje pogoda, choć przeważnie zabezpieczamy się na różne okoliczności, przygotowując jakiś duży namiot czy wynajdując jakąś szopę.

Kiedy już wszystko ustalimy, wtedy przy okazji większych imprez drukujemy i rozsyłamy zaproszenia - to prostsze niż dotrzeć do wszystkich osobiście, a poza tym jest bardziej uroczyste. W przeddzień trzeba się udać na miejsce, żeby ustalić, gdzie co będzie stało. Ostatnio Antoni porobił takie wielkie napisy na tekturze: "Jedzenie", "Picie", "Konkursy", "Mycie" - trzeba trochę uzbroić teren: przygotować wodę w bańkach do obmycia dzieciaków, złożyć gdzieś sprzęty sportowe. No i wreszcie lista konkursów i zabaw, bo wiadomo, że poza jedzeniem, ogniskiem i śpiewaniem, musimy coś zaproponować coś więcej. Nieodłącznym elementem naszych spotkań są więc różne zabawy ruchowe i zawody, żeby wszyscy się wyszaleli - i młodszy i starsi. Bo jeżeli poprzestalibyśmy na tym, że nas imprezie wszyscy mają tylko jeść, rozmawiać i chodzić, to znajdzie się spora część ludzi, którzy się nie znają i którzy mogą się nudzić zdani tylko na swoje towarzystwo. Oprócz tego, ponieważ są to zawsze imprezy bezalkoholowe, więc miejsce, które w innej sytuacji zajmuje alkohol, trzeba wypełnić innymi atrakcjami: gra w badminton, mecz w piłkę, zabawy dzieci na linie (w ogóle jak się ma dzieci, to należy zaopatrzyć się w linę): przeciąganie, huśtanie, przechodzenie po linie rozwieszonych między drzewami. Na naszej imprezie rocznicowej największym powodzeniem cieszyły się konkursy z taczkami: przejazd z żoną



na czas, przewiezenie jak największej ilości dzieci - oczywiście wszyscy dopingowali i była świetna zabawa. Muszą też być jakieś nagrody - więc zawsze przygotowujemy paczkę z zabawnymi drobiazgami.

Liczy się przede wszystkim dobry pomysł. Ostatnio Asia dostała na urodziny rower i dosłownie na kilka dni przed urodzinami wymyśliliśmy, że zrobimy imprezę rowerową. Obdzwoiliśmy znajomych i przyjechało kilkadziesiąt osób z przeróżnymi rowerami: małymi i dużymi. Wybraliśmy się niedaleko na teren położonej w lesie szkoły: pagórki, kawałek asfaltowego boiska - były różne konkursy, na przykład przejazd dorosłej osoby na jak najmniejszym rowerze. Przy innej okazji urządziliśmy dorosłą prywatkę: poprosiliśmy wszystkich, żeby poprzychodzili ubrani w stylu lat sześćdziesiątych, dobraliśmy odpowiednią muzykę.

Zimą, na imieniny Asi, urządzamy tradycyjne już "tropienie rannego niedźwiedzia". Znaczymy "trop" kolorowymi bibułkami, Antek przebiera się za niedźwiedzia i chowa się w różnych miejscach ze słoiem miodu za pazuchą. Dziecko, które pierwsze go wytropi, dostaje w nagrodę miód. Stało się to już tradycją i dzieci co roku pytają, czy i tym razem będzie niedźwiedź.

Chyba dobrym pomysłem jest to, że w przypadku imprez dziecięcych wyznaczamy godzinę, na którą rodzi-

ce przysyłają pociechy, zostawiając je pod naszą opieką. Korzyści są takie, że rodzice mają czas dla siebie, a poza tym jeżeli przychodzą rodzice i dzieci, to wtedy trzeba ugościć także dorosłych, a dzieciaki na takiej imprezie czują się jak uciążliwy dodatek. Staraliśmy się przygotować różne atrakcje, żeby dzieci miały satysfakcję, że dorosli zrobili coś specjalnie dla nich: jest więc teatrzyk z biletami, szukanie tortu itp. Zapowiadamy, o której godzinie rodzice mają się zjawić ponownie, częstujemy ich herbatą i wszyscy się rozchodzą. Dzieci długo wspominają takie zabawy.

Teraz w ogóle urządzamy mniej typowych imprez dla dorosłych, a więcej wspólnych, plenerowych, bo one stwarzają okazję do spotkania się ludzi w różnym wieku, począwszy od babć, poprzez rodzinę i przyjaciół, a skończywszy na maluchach – w mieszkaniu byłby z tym problem: o czym rozmawiać, żeby nikt się nie nudził, żeby dzieci nie przeskadzały i tak dalej.

To wszystko chyba kosztuje?

Duże imprezy wymagają nakładów finansowych, ale jest to przewidziane w naszym budżecie rodzinnym. Choć na przykład wspomniana impreza rowerowa odbyła się w czasie, kiedy byliśmy dość zapracowani, więc ja przygotowałam tylko tort i kupiłam soki i to wszystko – nawet specjalnie nie trzeba było w domu sprzątać. Wszyscy przyszli, świeczki zostały zdmuchnięte na ganku, zjedliśmy kawałek tortu i ruszyliśmy w plener.

A jak świętujecie inne okazje?

Jeśli jest to okazja bardziej uroczysta, na przykład rocznica ślubu czy chrzest, to zaczynamy świętowanie Mszą świętą. Staraliśmy się, żeby była to odprawiona specjalnie dla nas, osobna, bardziej uroczysta Msza, zapraszamy rodzinę, sąsiadów i przyjaciół, których prosimy, żeby przygotowali śpiewy i czytania; drukujemy dla wszystkich teksty pieśni. Czasami kazanie przybiera formę spontanicznego dzielenia się refleksjami związanymi

z usłyszaną właśnie Ewangelią. Staraliśmy się wtedy zaprosić jak najwięcej osób, bo jest to też jakaś forma świadectwa wiary: ludzie widzą, że można taką uroczystość przygotować i przeżyć w nieco inny sposób - kiedyś jedna z sąsiadek przyznała, że aż popłakała się ze wzruszenia.

Tak właśnie przygotowaliśmy naszą Mszę ślubną: teksty pieśni, żeby na przykład wszyscy mogli zaśpiewać mało znany Hymn do Ducha Świętego. Magda i ja śpiewaliśmy psalm i nieśliśmy dary. Poprosiliśmy też kilka osób, by przyniosły ciasto i przygotowaliśmy napoje, ponieważ rozstaliśmy się około pięćset zaproszeń i przyszło rzeczywiście mnóstwo osób, więc żeby podczas stania w kolejce do składania życzeń nikomu się nie dłużyło, rozstawiliśmy przed kościołem stoły i ludzie mogli się częstować. Chcieliśmy jakoś uhonorować tych, którzy przyszli tylko na ślub, bo przecież nie mogliśmy zaprosić wszystkich na wesele, które było przewidziane na około osiemdziesiąt osób, chociaż w środku nocy trochę jeszcze doszło, bo rozszła się wieść, że jest dobra zabawa.

Wesele było bezalkoholowe i odbywało się w noc świętojańską na terenie ogródków działkowych, gdzie było małe jezioro. Panna młoda rozdała kwiaty wszystkim pannom, one uwiły wianki, a potem puszczały je na wodę z jednego pomostu, zaś panowie z drugiego pomostu starali się je łapać; obydwa pomosty śpiewały do siebie. Później było ognisko ze śpiewami do samego rana.

Bardzo ważną, choć chyba zanikającą tradycją jest podróż poślubna i zachęcamy wszystkich do jej kultywowania. My wyjechaliśmy kilka dni po ślubie na cały miesiąc i nikt nie wiedział dokładnie, gdzie jesteśmy. Jest to tak szczególny dla małżeństwa czas, że należy spędzić go razem - miejsce nie jest takie ważne. Po raz pierwszy jesteśmy tylko dla siebie i w związku z tym zaczynają wychodzić na jaw różnice charakterów, a poza tym można się sobą nacieszyć.

Bardzo mile wspominamy też ósmą rocznicę ślubu, połączoną z chrzcina-

mi Jerzyka i imieninami Antka. Rozstaliśmy się zaproszenia na Mszę, przyszło dużo osób i co nas ogromnie zaskoczyło – ci ludzie naznosili mnóstwo prezentów, które zajęły pół dużego pokoju - czuliśmy się jak nowożeńcy.

Czy to przywiązanie do hucznego świętowania wynieśliście z domów rodzinnych?

W domu Magdy rzeczywiście świętowało się z rozmachem, ale większość pomysłów jest naszych. Rodzina Magdy bardzo lubiła różne okazje - odbywały się imprezy na działce, zresztą osiemdziesięciosiedmioletnia babcia do tej pory sprasza gości na swoje imieniny i urodziny.

Takie tradycje warto podtrzymać i tworzyć, bo to jest miłe i w ten sposób umacniają się więzi rodzinne.

(Rozmawiał Maciej Tabor)

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

ODPOWIEDZMY WSPÓLNIE

NA TO WEZWANIE!

Zapraszamy do współpracy małżeństwa, które chciałyby uczyć metod naturalnego planowania rodziny

INFORMACJE:

**Liga Małżeństwo Małżeństwu
Kopaliny 73
32-720 Nowy Wiśnicz**

**a także w Internecie:
www.mateusz.pl/goscie/ligamm/**

Jak odżywiać się w ciąży?

Dieta dla dwojga

dr Ewa Ślizień – Kuczapska

Odżywianie się kobiety w ciąży nie odbiega daleko od zasad racjonalnego żywienia każdego z nas. Oczywiście w związku z powstałym i rozwijającym się w niej nowym życiem zapotrzebowanie energetyczne wzrasta o około 300 kcal w pierwszej połowie i o około 500 kcal w drugiej połowie ciąży, nie oznacza to jednak, że kobieta w tym pięknym okresie swojego życia ma jeść za dwoje. Nic bardziej błędnego! W latach 90 – tych Amerykańska Akademia Nauk opracowała dane dotyczące pożądanego wzrostu masy ciała w czasie ciąży. Zgodnie z tymi zaleceniami, kobiety drobniejsze, szczuplejsze, z wyjściową niedowagą powinny przybrać na wadze około 12,5 do 18 kilogramów. W czasie ciąży zaś te panie, które jeszcze przed ciążą miały nieco nadwagi, powinny przybrać maksymalnie 6 – 11 kg. Zalecenia te uzależniają właściwy przyrost wagi od tzw. indeksu masy ciała (ang. body mass index), który obliczamy w następujący sposób: masa ciała w kilogramach podzielona przez podniesiony do kwadratu wzrost mierzony w metrach. Tak więc na przykład indeks masy ciała pani ważącej 49 kg i mierzącej 1,6 m będzie wynosił: $49 : (1,6)^2$ - czyli: $49 : 2,56 = 19,1$.

Badania te wnoszą bardzo wiele do wiedzy o początkach życia ludzkiego i jego rozwoju, bowiem stan odżywie-

nia kobiety przed poczęciem dziecka i w okresie prenatalnym rzutuje na przyszłe zdrowie jej potomstwa. Dziś wiemy, że niska waga okołourodzeniowa sprzyja m.in. urazom okołoporodowym, opóźnieniu w rozwoju psychoruchowym, a także wystąpieniu padaczki, nadpobudliwości i problemów z nauką.

Także nadmierny przyrost wagi ciała dziecka sprzyja m.in. urazom okołoporodowym, późniejszym zaburzeniom w gospodarce tłuszczowo – węglowodanowej, otyłości, cukrzycy, chorobom układu krążenia. Waga noworodka nie zależy wprost proporcjonalnie od masy ciała jego matki, bowiem wchodzi tu w grę szereg różnych czynników decydujących o jakości przepływu łożyskowego, ale niewątpliwie styl życia matki i jej stan ogólny ma bardzo duże znaczenie.

Co jeść?

Dlaczego by zatem nie zadbać o siebie już wcześniej? Oto kilka podstawowych zaleceń dotyczących odżywiania się kobiety w tym szczególnym okresie:

- należy zwracać uwagę na różnorodność spożywanych pokarmów oraz na ich jakość, a nie na ilość;
- polecam ciemne pieczywo (bogate m.in. w witaminy B₁, PP, w żelazo oraz błonnik), a także produkty zbo-

zowe z grubego przemiału (dobre źródło mikroelementów);

- należy pić około 0,5 l chudego mleka lub jogurtu dziennie oraz spożywać niskotłuszczowy nabiał (źródło wapnia, a także witamin B2 i B12);

- należy zwiększyć spożycie drobiu i ryb morskich (makrela, śledź, łosoś) oraz roślin strączkowych, ponieważ są one zdrowszym źródłem białka niż czerwone mięso, a ponadto stanowią bogate źródło NNKT (nienasyconych kwasów tłuszczowych) oraz żelaza; zwróćmy przy tym uwagę na łączenie tych potraw z warzywami i owocami, które, będąc bogate m.in. w witaminę C, ułatwiają przyswajanie żelaza;

- spożywajmy codziennie ok. 1 kg warzyw i owoców (źródło witamin: C, A, E, beta karotenu i flawonoidów, a także kwasu foliowego, mikroelementów i błonnika)

- należy unikać nadmiaru tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych i zastępować je olejami roślinnymi;

- zdecydowanie unikajmy słodczy i alkoholu, czyli tzw. pustych kalorii, które nie dostarczają żadnych wartości pokarmowych, zaspokajając jedynie głód i wypierając z diety produkty bardziej wartościowe;

- nie należy zbyt przetrwarzać produktów – najlepiej spożywać je świeże bądź wykorzystywać mrożonki

Kwas foliowy

Polski Narodowy Program Ochrony Zdrowia (na lata 1996 – 2005) opracowany przez zespół ekspertów zaleca w celu zapobiegania wadom wrodzonym układu nerwowego spożywanie ok. 0,4 – 1 mg kwasu foliowego dziennie przez wszystkie kobiety w wieku rozrodczym. Jest to szczególnie ważne zwłaszcza w okresie trzech miesięcy poprzedzających planowane poczęcie i w pierwszych 12 tygodniach po poczęciu. Zaburzenia zamykania się tzw. cewy nerwowej w okresie płodowym mogą prowadzić do tzw. bezmózgowia i przepuklin oponowo – rdzeniowych. Polska należy do krajów o największym współczynniku zgonów z powodu rozszczep kręgosłupa i wodogłowa. Stwierdzono, że oprócz uwarunkowań gene-

Poniższa tabela obrazuje pożądaną przybytek masy ciała w ciąży:

Indeks masy ciała przed ciążą	Pożądaną przyrost wagi w ciąży
Niski (poniżej 19,8)	12,5 – 18 kg
Normalny (19,8 – 26)	11,5 – 16 kg
Wysoki (26 – 29)	7 – 11,5 kg
Bardzo wysoki (powyżej 29)	Do 6 kg

tycznych ważną rolę odgrywają tu również czynniki środowiskowe, a więc m.in. dieta uboga w kwas foliowy. Dlatego też warto podkreślić konieczność spożywania większej ilości warzyw i owoców, roślin kalafiorowych, drożdży, pomarańczy, bananów. Konieczne jest również dodatkowe przyjmowanie kwasu foliowego w tabletkach (w aptekach można go kupić bez recepty) – wystarczy zażywać jedną tabletkę (5 mg) co cztery dni.

Uczeni amerykańscy wskazali także na znaczenie kwasu foliowego w profilaktyce zespołu Downa. Interesujące może być również to, że dzieciom z zespołem Downa zaleca się dietę bogatą w tzw. antyoksydanty, tj. witaminę C i E oraz beta karoten. Stwierdzono bowiem, iż występowanie defektu metabolicznego u tych dzieci w postaci nadprodukcji tzw. wolnych rodników może prowadzić do szeregu nieprawidłowości, z chorobą nowotworową jako efektem włącznie.

Cynk

Zauważono też, że zaburzenia absorpcji folianów w jelicie wiążą się z niedoborem cynku. Zarówno wspomniana Amerykańska Akademia Nauk jak również Polski Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie zalecają profilaktyczną suplementację cynkiem w ilości 20 mg dziennie w okresie ciąży i 25 mg dziennie w okresie laktacji.

Nasza dieta, nawet urozmaicona, nie pokrywa w pełni zapotrzebowania organizmu na cynk, a ponieważ okresem magazynowania przez płód mikroprzemiastków jest pierwszy trymestr ciąży (do 12 tygodnia), stąd też istnieje pilna potrzeba uzupełnienia tego pierwiastka u obojga rodziców przed poczęciem oraz we wczesnej ciąży.

U mężczyzn cynk poprawia jakość nasienia, u kobiet zaś jego niedobór może manifestować się zaburzeniami płodności, problemami z suchą skórą, rozstępami w ciąży, wypadaniem włosów, białymi plamkami na paznokciach, atonicznymi krwawieniami w okresie okołoporodowym, depresją poporodową, zaburzeniami odporności.

U poczętych dzieci niedobór cynku zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia wspomnianych już wyżej wad rozwojowych, a także zrośnięcia palców dłoni i stóp, niedorozwoju narządów płciowych, zespołu Downa, autyzmu. Jeśli niedobór cynku wystąpi w okresie krytycznym dla rozwoju mózgu płodu, to liczba komórek nerwowych może być mniejsza, a jego funkcje trwale zaburzone.

Pokarmy bogate w cynk to m.in. mięso, śledzie, ostrygi, mleko, produkty zbożowe, pestki dyni, soja, groch.

Należy wspólnie z lekarzem prowadzącym rozpoznać potrzebę dodatkowej suplementacji tabletkowej (np. preparat *Zincas* – 1 tabl. dziennie).

Magnez

W wielu reakcjach metabolicznych wzajemnie uzupełniają się cynk, magnez i żelazo. W okresie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na magnez do około 450 mg dziennie. Magnez odgrywa m.in. kluczową rolę w przewodnictwie nerwowo – mięśniowym, stąd też jego niedobór często jest związany z poronieniami i przedwczesnymi porodami. Niezwykle interesującą hipotezę przedstawili w 1993 roku uczeni australijscy, kojarząc niedobór magnezu z nadciśnieniem wywołanym ciążą oraz tzw. Zatruciem ciążowym. Twierdzą oni, że prawidłowa suplementacja magnezu w okresie przed poczęciem i w czasie ciąży może przyczynić się do zmniejszenia zachorowalności na te poważne schorzenia, które prowadzą niekiedy do tragicznych powikłań. Przy swajaniu magnezu sprzyja równoczesne przyjmowanie witaminy B₆ (np. polski preparat *Laktomag B₆*). Dzieci matek z niedoborem magnezu często rodzą się jako wcześniaki, mają osłabione łąkanie, są nerwowe i nadpobudliwe.

Objawami niedoboru magnezu u matki mogą być stany tzw. neurastenii (to jest m.in. trudności z koncentracją, zmęczenie psychiczne i fizyczne – stan ciągłego zmęczenia – poczucie zagrożenia, stany lękowe zaburzenia snu, płaczliwość), a także wrażliwość na zmiany pogody, narzemienne biegunki i zaparcia. Do

zaburzeń gospodarki magnezem w naszym organizmie przyczyniają się m.in.: antybiotyki, leki przeczyszczające i odwadniające, uspokajające, tabletki antykoncepcyjne, środki przeciwwzpalne i przeciwbólowe, a także stres, alkohol, kuracje odchudzające.

Żelazo

Każda kobieta w ciąży powinna również zwrócić uwagę na potencjalną możliwość wystąpienia anemii. Niedokrwistość związana z niedoborem żelaza występuje u około 30 – 70 procent brzemiennych kobiet. Jest ona związana ze stopniowym naturalnym zwiększeniem objętości krwi krążącej i wynikającego stąd stopniowego rozrzedzenia składników morfologicznych. Ponieważ niedokrwistość rzędu 11 mg % (i mniej) hemoglobiny nie jest obojętna tak dla zdrowia dziecka jak i matki, należy podkreślić konieczność właściwej diety. Bogate w żelazo są na przykład: czerwone mięso (połędwica, wątroba cielęca) oraz drożdże, soja, otręby pszenne. Mimo że w produktach roślinnych jest dużo żelaza, to jedna zawarte w nich inne związki (fityniany, błonnik, kwas szczawiowy) hamują jego wchłanianie. Podobne działanie ma też mocna herbata.

Poranne nudności

Odrebnym zjawiskiem występującym we wczesnym etapie ciąży (głównie w I trymestrze) są tzw. poranne nudności. Stwierdzono, że istnieje ścisły związek pomiędzy hipoglykemią (tj. niedocukrzeniem) a nudnościami.

Wskazane jest rozpoczynanie dnia od niezbyt obfitego posiłku – tę zasadę małych porcji należy stosować także w ciągu dnia. Można popijać posiłek herbatą z imbirem - stwierdzono bowiem, że ma on właściwości łagodzące te dolegliwości. Zaleca się również magnez z witaminą B₆, kwas foliowy i inne witaminy z grupy B. □

Autorka jest ginekologiem, pracuje w warszawskim szpitalu przy ul. Żelaznej, gdzie prowadzi także poradnię naturalnego planowania rodziny, czynną we wtorki (12.00 - 14.00) i w środy (17.30 - 19.30), tel. 838 60 41, wewn. 320.



Zapalenie piersi

dr Magdalena Nehring – Gugulska

Pierś zaczyna pobolewać z jednej strony, zaczynasz cierpieć na ból głowy, każdą czynność wykonujesz z trudem, pobolewają cię stawy, czujesz dreszcze. Czyżby rozpoczęła się grypa? Takie chłody za oknem. Ale wcale nie boli cię gardło, nie masz kataru. Pierś nieco bardziej boli w czasie karmienia, tak od strony pachy. Ale to pewnie przez ten nowy biustonosz, może zbyt dopasowany. Wieczorem, przy kąpieli oglądasz pierś. Bolesne w ciągu dnia miejsce jest teraz zaognione, aż błyszczące, twardsze niż pozostała część piersi i coraz bardziej bolesne. Czujesz się fatalnie, ale już wiesz....dorobiłaś się zapalenia piersi.

Przyczyny

Zapalenie piersi (a poprawnie: pęcherzowe zapalenie sutka) powstaje najczęściej wtedy, gdy pierś nie jest dostatecznie opróżniana i mleko zalega w pęcherzykach i przewodach mlecznych. Ucisk zalegającego płynu na delikatne ścianki przewodów uniemożliwia dotarcie na miejsce hormonu oksytocyny. Zaburza to prawidłowy skurcz komórek mięśniowych otaczających przewody i w związku z tym uniemożliwia wypływ mleka. Ale ta sytuacja to na razie tylko zastój pokarmu. Aby powstało zapalenie musi dołączyć się czynnik infekcyjny, którym najczęściej w tym wypadku będzie bakteria. Dlatego pośród czynników przyczyniających się do powstania stanu zapalnego sutka w okresie laktacji będą te, które predysponują do zastojów: nieprawidłowo lub nieefektywnie ssące dziecko, niewła-

ściwe postępowanie w okresie nawału pokarmu w pierwszych dniach po porodzie, uciskający biustonosz, ubranie oraz te, które umożliwiają penetrację bakterii: opóźnione leczenie zastojów lub zablokowanego przewodu wyprowadzającego, uszkodzenie brodawek sutkowych, obecność bakterii w nosogardzieli dziecka, przemęczenie matki, nadmierny wysiłek fizyczny, wyczerpanie nerwowe, złe odżywianie. Proces zapalny, jako odpowiedź organizmu na obecność bakterii toczy się na początku w tkankach otaczających przewody i pęcherzyki mleczne. Tkanki te są bardzo dobrze ukrwione, dlatego objawy nasilają się szybko i obejmują cały organizm. Wraz z krwią doskonale docierają leki i na tym etapie poprawa następuje prawie natychmiast. Etap późniejszy jest wtedy, gdy bakterie kolonizują wnętrze przewodów mlecznych. Ten stan powstaje tylko wtedy, gdy istnieją zaburzenia w przepływie mleka z pęcherzyków przez przewody na zewnątrz. Wartki strumień świeżego pokarmu, często płynący przez przewody chroni je przed osiedleniem się bakterii. Leczenie na późniejszym etapie jest dużo bardziej skomplikowane, trzeba stosować leki, które osiągną wysokie stężenie w pokarmie, ciągle drząc o to czy nie uformuje się ropień.

Objawy

Objawy zapalenia mogą dotyczyć całej piersi lub jej fragmentu. Najczęściej chorują górne, zewnętrzne kwadranty gruczołu piersiowego, czyli te pod pachą. Choroba dotyka na ogół tę pierś, z której dziecko nie lubi ssać lub mamie trudniej z niej karmić. Pierś jest zaczerwieniona, obrzmiała, gorąca,

silnie bolesna. Można wyczuć miejsca wyraźnie twardsze niż pozostała część gruczołu i bardzo tkliwe. Ponadto dołącza się złe samopoczucie, a często również objawy typowe dla rozpoczynającej się grypy: dreszcze, uczucie rozbicia, bóle kostne, ból głowy oraz podwyższona ciepłota ciała (powyżej 38,4 st. C). Te objawy ogólne odróżniają zapalenie piersi od zastojów pokarmu czy zablokowania przewodu wyprowadzającego. Przy tych ostatnich bywa krótkotrwała gorączka nie przekraczająca 38,4 st. C, nie ma objawów grypopodobnych, bolesność i zaczerwienienie są słabiej wyrażone. Pamiętać również trzeba, że każda gorączka u karmiącej mamy jest raczej objawem zapalenia piersi niż przeziębienia. Znam sytuację, gdy gorączkującą matkę skierowano do szpitala i przebadano w kierunku wszelkich możliwych zakażeń, łącznie z pobraniem płynu mózgowo-rdzeniowego.

Co robić?

Jeśli stwierdzimy stan zapalny piersi, musimy niezwłocznie zacząć działać. Każde zaniedbanie może prowadzić do przechodzenia zapalenia w kolejne etapy i grozić większymi komplikacjami, np. nawracaniem zapaleń lub powstaniem ropnia piersi.

Najważniejsze jest częste, prawidłowe opróżnianie pęcherzyków i przewodów mlecznych co zapewnia stały przepływ mleka przez gruczoł. Jednocześnie nie może to być nadmierne pobudzanie gruczołu do pracy. Trzeba znaleźć złoty środek. W tym wypadku najlepszym złotym środkiem jest dobrze ssące, często chętne do ssania dziecko. Wobec tego należy:

- **poprawić technikę karmienia** tak, aby mieć pewność, że dziecko dobrze chwytą piersi, ma wygodną, dobrą pozycję, wykonuje prawidłowe ruchy językiem i karmienie jest skuteczne.

- **często karmić**, przynajmniej co 2 godziny, częściej zaczynając chorą piersią. Dobrze jest stosować następujący system karmienia z obu piersi: dwa karmienia pod rząd rozpoczynając od chorej piersi i kończyć zdrową, a trzecie z kolei zacząć od zdrowej, dokończyć na chorej. Zachowując zasadę częstszego karmienia chorą piersią, unikniemy nieprzyjemnego przepęłniania się zdrowej piersi.

- **zmieniać pozycję** w trakcie jednego karmienia. Godna polecenia jest pozycja "spod pachy", zwłaszcza gdy dolegliwości dotyczą zewnętrznych części gruczołu. Okolica pachy jest bardziej skłonna do zastojów, bo dziecko karmione w sposób klasyczny nie opróżnia jej dobrze. Główna siła ssania dziecka koncentruje się od strony jego bródki, czyli tam gdzie pracuje język. Jeśli to możliwe trzeba tak karmić, aby chora okolica piersi znajdowała się jak najczęściej od strony bródki dziecka.

- **dbać o dobry wpływ pokarmu** poprzez stworzenie sobie dobrych warunków do karmienia, wygodny fotel, małe poduszki zapewnią wygodną pozycję mamie i dziecku, relaks, pozytywne nastawienie i przyjemne myśli. Można uruchomić wpływ przystawiając dziecko do zdrowej piersi, a zaraz po rozpoczęciu się wypływu mleka, przełożyć dziecko do chorej piersi. Wpływ można też wzbudzać przez ręczne odcignięcie niewielkiej ilości pokarmu przed karmieniem.

- **w przypadku kłopotów** z wpływem nie poddających się żadnym naturalnym sposobom trzeba poprosić lekarza o przepisanie oksytocyny. Zasady przyjmowania tego leku są następujące: oksytocynę w ampułkach "Polfa" stosujemy na waciku i wdychamy kilkakrotnie przed karmieniem; tabletki *Sando-part* firmy Sandoz stosujemy podjęzykowo na 5 minut przed karmieniem, nie przekraczając dawki 8 table-

tek dziennie. Oksytocyny nie należy stosować dłużej niż 14 dni, a najlepiej doraźnie przed tymi karmieniami, które stanowią trudność (dużo osób w domu, dzieci wracające ze szkoły, wizyta rodziny itp.)

- **jeśli dziecko nie ssie efektywnie**, aktywne łykanie trwa krócej niż 5 - 10 minut lub w ogóle nie istnieje, piersi musi być opróżniana poprzez odciąganie. Odcignięty pokarm może być podawany dziecku.

- **po karmieniu należy stosować zimne okłady** (lód, zimna kapusta, nawet mrożonka o obłych kształtach) na chore miejsca pomijając brodawkę. Trzeba utrzymywać je przynajmniej 30 minut, a jeśli dłużej to zdejmować je na 15 minut przed kolejnym karmieniem. Zimno pomaga ograniczyć stan zapalny, dokuczliwy ból, a także wpływa na zmniejszenie się produkcji mleka. Stosowanie zimnych okładów jest nieodłącznym i bardzo ważnym elementem leczenia.

- **można zastosować lek przeciwgorączkowy** (np. *Paracetamol* w dawce 500-1000 mg co 6 godzin lub doraźnie przed szczytem gorączki).

- **korzystnie działają leki przeciwzapalne** (np. *Ibuprofen*), czasem matka tak cierpi z bólu, że trzeba sięgnąć po lek przeciwbólowy inny niż *paracetamol* (np. *Pyralginę*).

- **zachowujemy stałą dla okresu laktacji zasadę**, że jeśli nie trzeba podawać leków to ich nie używamy, ale jeśli sytuacja tego wymaga, to nie należy ich przesadnie unikać, stosując się do zdrowego rozsądku i współczesnej wiedzy.

- **odpoczywać**, leżeć w łóżku, nie podejmować się zbyt licznych obowiązków domowych, skorzystać ze zwolnienia lekarskiego.

- **nie zapominać** w tym całym zamieszaniu o jedzeniu i picciu.

- pod żadnym pozorem **nie masować, nie ugniatać, nie naciskać piersi**. Żadnego gruczołu nie pobudza się do pracy przez zgniatanie, a można go jedynie poważnie uszkodzić, zwłaszcza gdy jest on w stanie choroby.

Jeśli przy systematycznym, prawidłowym postępowaniu gorączka nie

obniża się po 24 godzinach należy poszukać fachowej pomocy (poradnia laktacyjna, lekarz, położna). Może zaistnieć potrzeba podania antybiotyku i nie należy się tego obawiać, bo stosuje się takie leki, które nie szkodzą dziecku nawet jeśli przechodzą do pokarmu. Z kolei udowodnione jest, że każda zwłoka w rozpoczęciu antybiotykoterapii zwiększa ryzyko komplikacji. **Wskazaniem do zastosowania antybiotyku będą:**

- uszkodzone brodawki sutkowe
- gorączka i objawy grypopodobne utrzymujące się powyżej 24 godzin
- nagłe pogorszenie stanu ogólnego matki z szybko narastającą gorączką.

Idealem byłoby wykonanie posiewu pokarmu i stosowanie antybiotyku dobranego zgodnie z antybiogramem. Ponieważ jednak flora bakteryjna wywołująca połogowe zapalenie sutka została wielokrotnie udokumentowana badaniami i nie jest ona zbyt różnorodna, w przypadku pierwszego zachorowania o typowym przebiegu można diagnozę i leczenie ustalić na podstawie objawów. Najczęściej w zakażeniach domowych czynnikiem wywołującym będzie gronkowiec złocisty (*Staphylococcus aureus*), gronkowiec skórny (*Staphylococcus epidermidis*), rzadziej paciorkowce (*Streptococci*). Lekami z wyboru będą doustne penicyliny gronkowcowe. W Polsce jedynym zarejestrowanym przedstawicielem jest oksacylina (*Syntarpen*) stosowana w dawce 500 - 1000 mg co 6 godzin 1 godzinę przed lub 2 po posiłku. Również lekami pierwszego rzutu są nieco wygodniejsze w stosowaniu cefalosporyny pierwszej i drugiej generacji (np. *Sefril*, *Keflex*, *Ceclor*). Można je przyjmować z pokarmami co ogranicza ewentualne objawy uboczne. Leczenie powinno trwać 10 dni, aby zapobiec nawrotom. Jeśli dziecko źle toleruje lek brany przez matkę, kurację można skrócić do 6 dni. Jeśli wcześniej wystąpią objawy uboczne (wysypka, biegunka), lekarz zmieni lek na inny. Zmiana leku powinna nastąpić również, gdy nie ma poprawy po 3 pełnych dobach leczenia. (**Dokończenie na s. 13**)

Daleko stąd do Rzymu...

Korespondencja

ks. Ireneusza Zielińskiego z Norwegii.

Norwegia – kraj fiordów, reniferów, gór i morza ropy. Kraj zamożnych ludzi o wysokim standardzie życiowym. Dla wielu kraj tysiąca i jednej nocy. Kraj wielkich odległości, ograniczeń prędkości i kolorowych domków. Czy ludzie w tym kraju przeżywają jakiegokolwiek trudności? Czy to możliwe, by ktokolwiek mógł tu mieć jakiegokolwiek zmartwienia, oprócz mnie, księdza? Na pozór wydaje się że nie, a jednak ludzie przeżywają tu takie same kłopoty finansowe jak gdzie indziej, alkoholizm i narkomania tak samo degenerują, małżeństwa się rozpadają, a wartość rodziny odkrywa się w okolicach Bożego Narodzenia, bo to są takie przyjemne święta, kiedy wreszcie można pobyć sobie razem. No właśnie - bo gdy się nie jest razem, to przeżywa się samotność, która na co dzień zagościła tutaj w sercach wielu ludzi. Społeczeństwo o wysokim standardzie życiowym stać na budowanie domów spokojnej starości, w których osoby starsze i samotne mają wszelkie wygody i pomoc, jakich nigdzie indziej by już nie uzyskały, nawet od swoich dzieci. Ludzie ci, opuszczeni przez najbliższych, jeszcze mocniej przeżywają swoją starość, zmęczenie chorobą i wiekiem, samotność i nieproduktywność, i zaczynają rozumieć, że czas na odejście z tej ziemi, a więc najlepszym wyjściem jest eutanazja, bo przecież nie można obciążać budżetu państwa i tych, którzy płacą podatki. Dlatego co jakiś czas pojawia się w mediach wątek eutanazji, sprytnie przedstawiany tak, że to osoby starsze wypowiadają się na ten temat, bo przecież młodzi pozornie nie mają z tym nic wspólnego, chociaż chodzi tu przecież także o ich przyszłość.

Rodzina – jaka ona naprawdę jest. Na pewno w Norwegii jest więcej wolnych związków niż małżeństw zawieranych przed ołtarzem, ale i więcej małżeństw zawieranych przed ołtarzem niż związków cywilnych. Nie ma jednak z czego się cieszyć. Ślub kościelny jest najczęściej sprawą oprawy, smaku - mniej tradycji, a jeszcze mniej wiary. Przygotowania do zawarcia związku małżeńskiego w obrębie Kościoła Katolickiego przygotowania mają formę 3 – 4 indywidualnych spotkań księdza z narzeczonymi, podczas których wyklada się im najistotniejsze sprawy związane z zawarciem małżeństwa, podejmując cztery tematy: nierozzerwalność małżeństwa, jedność, cel i wolna wola. Dopiero przed kilkoma tygodniami ukazała się prawdopodobnie pierwsza w Norwegii książka podejmująca temat naturalnego planowania rodziny w oparciu o metodę Billingsa.



Budynki katolickiej parafii w Stavanger

Do tej pory strojono sobie żarty z “watykańskiej ruletki”, a sprawę współżycia w małżeństwie pozostawiano samym małżonkom, pomijając ją milczeniem. Młodzież zaś ma nadal czysty umysł, niezmacony teologią moralną i postępuje tak, jak jej się to podoba. Kielicha barku świadomości dopełnia ustawa norweskiego parlamentu o prawie do aborcji. Brak środków na wydawnictwa i ludzi, którzy zajęliby się pisaniem i wydawaniem książek o tematyce katolickiej i prorodzinnej niech zamkną ten temat.

Warto tu poświęcić parę słów norweskiemu Kościołowi Katolickiemu. Jest on diasporą - około 1 % mieszkańców kraju jest katolikami. Odległości między parafiami dochodzą do 400 km. Parafia, w której obecnie pracuję (w mieście Stavanger), jest typową parafią katolicką w Norwegii. Jej obszar nie jest największy, bo wynosi zaledwie 7230 km², podczas gdy sąsiednia parafia Bergen ma obszar 29541 km². Moja parafia liczy 2500 wiernych 59 różnych narodowości, od Norwegów poczynając, przez Wietnamczyków, Polaków, Chorwatów, Niemców, Anglików, Amerykanów, Francuzów, Meksykańczyków, Hiszpanów, Tamilów, Filipińczyków, Irlandczyków, Węgrów, Etiopczyków itd. Na mszy niedzielnej jest więc bardzo kolorowo. Specyfiką jest nie tylko ilość narodowości i związane z tym przeróżne koleje losów, ale i odległości, które wierni mają do pokonania, by móc znaleźć się w kościele leżącym w centrum stutysięcznego Stavanger, które jest czwartym co do wielkości miastem Norwegii.

Kościół Protestancki to inna kwestia. Jest on podporządkowany królowi i to praktycznie parlament decyduje o tym, co się dzieje w Kościele. Ruchy i organizacje obrońców życia nie cieszą się zbyt wielką popularnością, a gdy została wprowadzona ustawa proaborcyjna, Kościół Protestancki musiał się jej podporządkować.

Nauczanie papieża, zwłaszcza Pawła VI, spotkało się w kościele katolickim w Norwegii z niewielką aprobatą. Od tego czasu jakiegokolwiek pytania dotyczące planowania rodziny kwitowano jednym zdaniem: to małżonkowie decydują o planowaniu rodziny i o tym, jakich metod będą używać, zresztą zdanie to też jest zaczerpnięte z encykliki *Humanae vitae*, tyle że wyrwane z kontekstu stało się ☞

↳ usprawiedliwieniem dla wielu małżonków i samego Kościoła Katolickiego. Sporo zamieszania narobiły wypowiedzi Jana Pawła II. Ale on przecież jest Polakiem – tłumaczono z ironią – a Kościół w Polsce jest konserwatywny, więc trzeba mu to wybaczyć, przyjdzie inny papież i zmieni to niezrozumiałe podejście Kościoła do tej tematyki.

Co jest powodem niezrozumienia wypowiedzi Pawła VI i Jana Pawła II? Brak informacji! Nauczanie papieskie jest problemem, dopóki nie zaczniemy się z nim zapoznawać. W tym względzie przed Kościołem w Norwegii daleka droga, bo i daleko stąd do Rzymu. □

Ks. Ireneusz Zieliński

Zapalenie piersi

Dokończenie ze s. 11

Nie istnieją żadne podstawy do przerywania karmienia w związku z zapaleniem piersi. Takie zalecenie jest błędem w sztuce lekarskiej. Konieczność kontynuowania karmienia w zapaleniu piersi wynika z logicznego myślenia i została bezspornie potwierdzona przez wielu autorów badań naukowych nad tą jednostką chorobową. Badania te były publikowane już w latach siedemdziesiątych, później wiele razy jedynie potwierdzane, więc dlaczego do dziś dnia spotykam matki, którym zalecono przerwanie karmienia lub wręcz hamowano laktację z powodu zapalenia piersi - wybaczcie, nie wiem!

Uwaga! Okres objawów zapalenia piersi nie jest dobry dla podejmowania strategicznych decyzji dotyczących np.: zakończenia karmienia, powrotu do pracy, wprowadzania nowych pokarmów. To wszystko zostawmy sobie na czas pełnego powrotu do zdrowia.

O tym, jak zapobiegać nawracaniu zapalenia piersi i jak je leczyć - opowiem za miesiąc. □

dr Magdalena Nehring-Gugulska
Międzynarodowy Konsultant Laktacyjny

Szpitala Przyjazne Dziecku

Odpowiadając na prośby naszych Czytelników, zamieszczamy pierwszą część listy 29 polskich szpitali, które otrzymały tytuł „Szpital Przyjazny Dziecku”.
Ciąg dalszy w następnym numerze

1. Wojewódzki Szpital Zespolony w Ciechanowie
ul. Powstańców Wielkopolskich, 06-400 Ciechanów
tel.(0-23) 672 32 71, fax 673 27 64
2. Szpital Rejonowy w Czarnkowie
ul. Kościuszki 91, 64-700 Czarnków (woj. pilskie)
tel. (0-67) 255 20 20, 255 20 24
3. Szpital Rejonowy w Sokółce
ul. Sikorskiego 40, 16-100 Sokółka (woj. białostockie)
tel. (0-85) 11 32 41, fax 711 27 25
4. Szpital Rejonowy im. W. Oczki w Miastku
ul. Gen. Wybickiego 30, 77-200 Miastko (woj. śląskie)
tel. (0-595) 26 81, fax 29 73
5. Szpital Położniczo – Ginekologiczny św. Zofii w Warszawie
ul. Żelazna 90, 01-004 Warszawa
tel. (0-22) 838 60 41, fax 838 24 52
6. Szpital ZOZ w Grójcu
ul. Piotra Skargi 10, 05-600 Grójec (woj. radomskie)
tel. (0-48) 664 30 81
7. Szpital ZOZ w Płońsku
ul. Sienkiewicza 7, 09-100 Płońsk (woj. ciechanowskie)
tel. (0-23) 625 34
8. Szpital ginekologiczno – położniczy im. Ludwika Rydygiera w Łodzi
ul. Sterlinga 13, 90-217 Łódź
tel. (0-42) 32 34 65 fax 32 34 65
9. I Klinika Położnictwa i Ginekologii Śląskiej Akademii Medycznej w Bytomiu przy Miejskim Szpitalu Zespolonym
ul. Stefana Batorego 15, 41-902 Bytom, tel. (0-32) 81 00 21, fax 81 71 06
10. Szpital Śląski w Cieszynie
ul. Bielska 4, 43-400 Cieszyn
tel. (0-33) 205 11

Rodzinny Internet

Zapraszamy na strony internetowe Ligi Małżeństwo Małżeństwu: <http://www.mateusz.pl/goscie/ligamm/> - można tam znaleźć wiele interesujących i praktycznych tekstów związanych z naturalnym planowaniem rodziny oraz z ekologicznym karmieniem piersią, a także porady dotyczące związków pomiędzy odżywianiem się a płodnością. Poza tym aktualna lista Szpitali Przyjaznych Dziecku, artykuły z archiwalnych numerów „Fundamentów Rodziny”, katalog naszych publikacji, tekst encykliki „Humanae vitae” wraz z poświęconymi jej artykułami, informacje o radiowym kursie NPR. □

ŚLUBNY PREZENT NA CAŁE ŻYCIE...

Domowy kurs naturalnego planowania rodziny

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

Zapraszamy też

do zamawiania większej ilości (minimum 10) kolejnych numerów "Fundamentów Rodziny" do kolportażu wśród znajomych, w rodzinie, w parafii.

Ci z Państwa, którzy zechcą w ten sposób pomóc nam w upowszechnianiu odpowiedzialnego rodzicielstwa, otrzymują dodatkowo jeden egzemplarz gratis, zaś za pozostałe płacą po 1 zł plus koszty przesyłki

Prosimy o składanie zamówień na formularzu ze str. 15

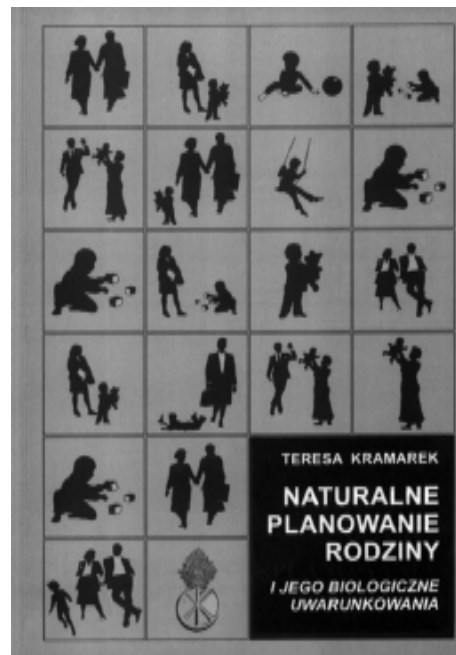
Dziękujemy!

Książka dla wszystkich

Zachęcamy do zapoznania się z wydaną przez Fundację "Głos dla Życia" niedawno ponownie książką, dr Teresy Kramarek pt. "Naturalne planowanie rodziny i jego biologiczne uwarunkowania".

Autorka jest doktorem nauk medycznych ze specjalizacją ginekologiczno – położniczą i wieloletnią praktyką w dziedzinie naturalnego planowania rodziny. Prowadząc poradnie ginekologiczne we Wrocławiu, a później w Poznaniu, była jednocześnie przez 20 lat zaangażowana w Diecezjalnej Poradni Rodzinnej we Wrocławiu. W tym czasie zajęła się także szkoleniem instruktorek w zakresie naturalnego planowania rodziny.

Wieloletnie doświadczenia zawodowe pozwoliły autorce na wnikliwą analizę praktycznego zastosowania wiedzy o naturalnym planowaniu rodziny w życiu wielu par małżeńskich znajdujących się w różnych warunkach, posiadających różny stopień doświadczenia i motywacji. Owocem tego jest niniejsza książka, mogąca służyć jako podręcznik dla wszystkich zainteresowanych tą tematyką. Materiał w niej zawarty będzie pomocny



zarówno dla osób zajmujących się poradnictwem rodzinnym jak i samych małżeństw pragnących żyć zgodnie z naturą.

Dodatkową zaletą książki jest jej przejrzystość, duży format oraz duża ilość zamieszczonych przykładów ilustrowanych graficznie. To wszystko sprawia, że książkę czyta się z prawdziwą satysfakcją.

Książkę można zamówić w siedzibie fundacji:

**ul. Forteczna 3
60-362 Poznań
tel. (0-61) 875 81 19 w. 191**

Zachęcamy też do sięgnięcia po wydany przez Polską Federację Ruchów Obrony Życia miesięcznik **GŁOS DLA ŻYCIA**. Grudniowy numer otwiera fragment referatu kardynała. A. Trujillo "Ojcostwo Boga jako model ojcostwa w rodzinie" - wygłoszonego we Wrocławiu:

"W dzisiejszym świecie idącym na niebezpieczny ekstremalny kompromis znowy negujący funkcję ojcowską, wydaje się ogromną koniecznością odnowić tę odpowiedzialność i to prawo w świetle wiary. (...) Dlatego należy powrócić do Boga, utkwic wzrok w miłosnym obliczu Boga, aby przyjąć Go jako doskonały model. Ojcowie, i to musimy wyrazić powtórzyć, mogą być takimi modelami w miarę stawiania się synami, którzy mocą Ducha Świętego, słowem, życiem, wszystkimi

energiami miłości będą w stanie powiedzieć: Abba, Ojciec. Wtedy dopiero rodzina będzie miała piękną przyszłość".

Na temat ojcostwa w rodzinie pisze też znany już czytelnikom "Głosu..." psycholog dr Henryk Jarosiewicz w artykule pt. "Męskie rodzicielstwo". Polecamy także kilka refleksji na temat sytuacji rodziny we współczesnym świecie i jej roli w życiu konkretnych ludzi; artykuł "Być ojcem – być matką", a także na temat doświadczenia życia w rodzinie z niepełnosprawnym bratem – który okazuje się największym darem i kryterium prawdy i miłości w rodzinie.

Informacje o prenumeracie GŁOSU DLA ŻYCIA można uzyskać w redakcji miesięcznika: ul. Wierzbicice 41a/10, 61-558 Poznań, tel. (0-61) 876 47 93.

PIĘKNY BUKIET KWIATÓW...

Mam na imię Jadwiga, niedługo skończę 30 lat. Od 8 lat jestem mężatką. W tym czasie przyszyły na świat cztery kochane córeczki – wszystkie przez cięcia cesarskie. Już przy trzecim cięciu zaproponowano mi sterylizację (przecięcie jajowodów). Nie zgodziłam się. Za niespełna dwa lata ponownie zaszłam w ciążę. Nawet rodzina wtedy uznała, że zrobiłam źle, nie godząc się na sterylizację. Przeżywałam ciężkie chwile, załamywałam się. Gdy nadszedł ten wielki dzień rozwiązania, na stole operacyjnym usłyszałam to samo pytanie. Ze stanowczością, która zadziwiła lekarzy, odpowiedziałam, że absolutnie nie życzę sobie tego, co mi proponowali. Mąż był później u lekarza prowadzącego i również dowiedział się, że żona postąpiła nierozsądnie, że kolejna ciąża może skończyć się tragicznie itd. Nadmieniam, że mąż wiedział, iż podejmę taką decyzję i zaakceptował ją.

Muszę jeszcze powiedzieć, że przez 8 lat naszego małżeństwa nie stosowaliśmy żadnych środków antykoncepcyj-

nych – jedynie naturalne rozpoznawanie cyklu. To, że mamy czwórkę dzieci (ktoś powie: nieplanowanych) w wieku 7, 5, 3 lata i ostatnie ma 5 miesięcy, nie jest wcale wynikiem tego, że naturalne planowanie rodziny jest zawodne. To my zawadzimy, nie dość dokładnie oznaczamy dni płodne, wreszcie nie dość dobrze znamy tę metodę.

Wiem, że najlepszy byłby kontakt z poradnią rodzinną. Niestety, dla ludzi mieszkających na wsi nie jest to takie proste. Przynajmniej tu, u nas. Koleżanka już trzy miesiące “załatwia” nam wizytę w Katolickiej Poradni Rodzinnej i wciąż trzeba czekać, gdyż pani jest jedna, a osób potrzebujących bardzo, bardzo dużo. Teraz jest sezon urlopowy, więc oczekiwanie wciąż się przedłuża. I właśnie dlatego, że długo czekamy, nabyłam pewnych doświadczeń, którymi chcę się podzielić.

Lepiej zrozumiałam, czym jest płodność. Jest ona darem od Boga i daru tego nie należy zmarnować. Ktoś kiedyś powiedział, że to tak, jakby ktoś podarował nam piękny bukiet kwiatów, a my zamiast podziękować i cieszyć się nimi, niszczymy je na oczach ofiarodawcy i wyrzucamy do kosza. Jak czuliśmy się, gdybyśmy to my ofiarowali te kwiaty. Jak musi czuć się Bóg, kiedy widzi, jak Jego piękny dar niszczymy? Ten przykład często podawałam w rozmowach ze znajomymi, którzy dziwili

się, że jeszcze “czegoś” nie zrobiłam, żeby nie mieć więcej dzieci. No właśnie, gdybym zgodziła się na sterylizację już po trzecim dziecku, nie mogłabym cieszyć się teraz tym kolejnym. A skoro ono jest, to widocznie Bóg ma co do jego osoby swoje plany. Nie mógłby ich zrealizować, gdybym ja odrzuciła Jego dar. Z czym stanęłabym kiedyś przed Nim. Na pewno miałyby prawo powiedzieć: “Nie znam Cię”.

Tak jak wspomniałam, nasze ostatnie dziecko ma pięć miesięcy, a my na nowo przeżywamy narzeczeństwo. Czekamy na siebie i jest to cudowne. Nasza miłość odrodziła się, pogłębiła. Jesteśmy dla siebie mili, uprzejmi, ja nie jestem taka nerwowa. Poza tym czuję się dowartościowana, wiem, że mąż mnie szanuje i nie traktuje jak laskę, maskotkę. I to jest wspaniałe. Nie chcę nawet myśleć, co by było, gdybyśmy nie mieli żadnych hamulców, gdybym się zgodziła na sterylizację. Nigdy nie doświadczyłabym tej pięknej, wspaniałej miłości, która może łączyć małżonków. Muszę zaznaczyć, że taka miłość nie jest łatwa ani dla mnie, ani dla męża. Czasami są dni, kiedy wydaje się nam, że to wszystko nie ma sensu. Ale czy ktoś obiecuje, że droga ku Bogu będzie łatwa? Wręcz przeciwnie. Jest wąska, kręta i pełna wyrzeczeń. Miłość nie tylko jest możliwa – ona jest: prawdziwa, cudowna, największa, wspaniała. I wtedy można się przekonać, jaka jest ogromna. Bo miłość to nie “kochanie się”, ale dawanie siebie. A co można dać, gdy się nic nie ma do ofiarowania? A na pewno nic nie damy wtedy, gdy wielki Boży dar płodności marnujemy lub całkowicie go odrzucamy.

Dziękuję Bogu i Matce Najświętszej, że pozwolili mi zrozumieć te sprawy i kierowali moim wyborem - dobrym, właściwym wyborem. □

J.M.

Dziękujemy redakcji rodzinnej Radia Maryja za udostępnienie listu.

Tytuł	Cena	Ilość	Należność
„Domowy kurs NPR” (komplet)	40,00 zł		
J.S. Kippley „Sztuka naturalnego planowania rodziny”	10,00 zł		
Przewodnik „Domowego kursu NPR”	7,00 zł		
Karty obserwacji codziennych	2,00 zł		
Ćwiczenia	2,50 zł		
ulotka „Antykoncepcyjne kłamstwa”	0,20 zł		
ulotka: „NPR - zdrowe, skuteczne, bezpieczne”	0,30 zł		
„Fundamenty Rodziny” (minimum 10 egz.)	1,00 zł/egz.		
„Warto karmić piersią”	7,00 zł		
„Młodzi i miłość”	8,00 zł		
Encyklika "Humanae vitae"	1,50 zł		
"Ludzka płciowość: prawda i znaczenie..."	5,50 zł		
Razem do zapłaty:			
(Do łącznej kwoty zostaną doliczone koszty przesyłki. Nie dotyczy to tylko kompletu materiałów „Kursu domowego”)			
Zamawiam zaznaczone pozycje i zobowiązuję się zapłacić za nie w ciągu tygodnia od daty otrzymania przesyłki			Podpis
imię i nazwisko		adres	telefon

Wypełniony kupon zamówienia proszę wysłać na adres:

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



OJCIEC ŚWIĘTY

O

SZUKANIU CZŁOWIEKA PRZEZ BOGA

W Chrystusie religia przestaje być szukaniem Boga „niejako po omacku” (Dz 17, 27), a staje się odpowiedzią wiary daną Bogu, który się objawia: jest to odpowiedź, w której człowiek mówi do Boga jako do swego Stwórcy i Ojca; odpowiedź możliwa dzięki temu jednemu Człowiekowi, który jest równocześnie Słowem współistotnym Ojcu, a w którym Bóg mówi do każdego człowieka i każdy człowiek jest zdolny odpowiedzieć Bogu. Więcej jeszcze, w tym Człowieku odpowiada Bogu całe stworzenie. Jezus Chrystus jest nowym początkiem wszystkiego. Wszystko w Nim odnajduje siebie, zostaje przyjęte i oddane Stwórcy, od którego wzięło swój początek. W ten sposób Chrystus jest spełnieniem pragnień wszystkich religii świata i dlatego jest ich jedyną i ostateczną przystanią. Jeżeli z jednej strony w Chrystusie Bóg mówi ludzkości o sobie, to z drugiej strony, w tymże Chrystusie, ludzkość cała oraz całe stworzenie mówi o sobie do Boga - więcej, oddaje siebie Bogu. W ten sposób wszystko wraca do swego początku. Jezus Chrystus jest odnowieniem wszystkiego (por. Ef 1, 10), a zarazem spełnieniem wszystkiego w Bogu: spełnieniem, które jest chwałą Bożą. Religia, która ma swój początek w Jezusie Chrystusie, jest religią chwały,

jest istnieniem w nowości życia ku chwale majestatu Boga (por. Ef 1, 12). Całe stworzenie, w szczególności zaś człowiek (*vivens homo*) jest epifanią chwały Bożej, powołanym do pełni życia w Bogu.

7. W Jezusie Chrystusie Bóg nie tylko mówi do człowieka - Bóg szuka człowieka. Wcielenie Syna Bożego świadczy o tym, że Bóg szuka człowieka. To poszukiwanie Jezus sam wielokrotnie przyrównywał do poszukiwania zgubionej owcy (por. Łk 15, 1-7). Jest to poszukiwanie, które rodzi się we wnętrzu Boga i osiąga swój szczyt we Wcieleniu Słowa. Jeśli Bóg wychodzi na poszukiwanie człowieka stworzonego na swój obraz i podobieństwo, czyni to dlatego, że go miłuje odwiecznie w Słowie i pragnie go wynieść w Chrystusie do godności przybranego dziecka. Bóg więc wychodzi na poszukiwanie człowieka, który jest Jego szczególną własnością w sposób odmienny niż jakiegokolwiek inne stworzenie. Jest własnością Boga na podstawie wyboru miłości: Bóg szuka człowieka z potrzeby swego ojcowskiego serca.

Dlaczego szuka? Dlatego, że człowiek oddalił się od Boga, ukrył się przed Bogiem, tak jak Adam pośród drzew rajskiego ogrodu (por. Rdz 3, 8-10). Człowiek dał się prowadzić na manowce przez nieprzyjaciela Boga

(por. Rdz 3, 13). Szatan okłamał go, starając się mu wmówić, że on sam jest bogiem, że może poznać tak jak Bóg dobro i zło, nie licząc się z Bożą wolą, że może po swojemu rządzić światem (por. Rdz 3, 5). Jeżeli Bóg szuka człowieka przez swojego Syna, to dlatego, ażeby go wyprowadzić z tych manowców, na które coraz bardziej schodził. „Wyprowadzić”, to znaczy wytłumaczyć człowiekowi, że znajduje się na błędnych drogach, ale to znaczy także przezwyciężyć zło, które rozpanoszyło się w dziejach człowieka. Właśnie to przezwyciężenie zła nazywa się Odkupieniem. Dokonuje się ono za cenę Ofiary Chrystusa, dzięki której człowiek dostępuje darowania długu zaciągniętego przez grzech i łaski pojednania z Bogiem. Syn Boży stał się człowiekiem, przyjął ciało ludzkie w łonie Dziewicy po to, ażeby złożyć siebie w pełni na Ofiarę Odkupienia. Religia Wcielenia jest religią Odkupienia świata poprzez Ofiarę Chrystusa. W tej Ofierze zawiera się zwycięstwo nad złem, nad grzechem i nad samą śmiercią. Chrystus przyjmując śmierć na krzyżu, równocześnie objawia i daje życie, albowiem zmartwychwstaje. Śmierć nad Nim nie ma już mocy.

Jan Paweł II
(„*Tertio millennio...*”, 6 - 7)

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