

# Fundamenty Rodziny

## Razem od pierwszych chwil

Katarzyna i Michał Jurkiewiczowie

**Kilkakrotnie już pisaliśmy na naszych łamach o akcji „Szpital Przyjazny Dziecku” - tym razem zamieszczamy list małżonków, którzy opisują, jak w jednym z takich szpitali przeżywali narodziny swojego dziecka. Zachęcamy także innych do podzielenia się wrażeniami i przemyśleniami.**

Jesteśmy małżeństwem z trzyletnim stażem, mamy dwójkę pełnych życia chłopców. Od początku naszego związku stosujemy metody naturalnego planowania rodziny, których uzupełnieniem były rodzinne porody i naturalne karmienie. Chcielibyśmy się podzielić z Wami przeżyciami dotyczącymi narodzin drugiego syna. Od samego początku poszukiwaliśmy szpitala, w którym moglibyśmy rodzić wspólnie, w przyjaznych warunkach dla całej rodziny. Wybór padł na Szpital Miejski nr 3 w Tarnowskich Górach oddalony od naszego miasta o 20km. Przełożona oddziału położniczego zachęciła nas do przyjazdu i obejrzenia warunków na oddziale. Nasza wizyta przeszła nasze najśmielsze oczekiwania. Odremontowany oddział był podzielony na dwie części: część położniczą i część porodową, a wszystko to lśniło w różowym kolorze. Na dodatek tego pielęgniarki tego oddziału były ubrane w różowe kubraczki. Do porodów rodzinnych były przerna-

zione dwa pokoiki. Pokój rekreacyjny, w którym znajdowało się łóżko, wielki wygodny fotel, a także piłka i worek do ćwiczeń. Obok znajdowała się łazienka w przeszlicznych kafelkach z kabiną natryskową. Drugie pomieszczenie, gdyby nie sprzęty medyczne przypominałoby domowy pokój. Położna odpowiedziała nam na wszystkie pytania i ku naszemu zdziwieniu okazało się, że nie potrzebujemy żadnego skierowania do przyjęcia.

Mogłoby się wydawać, że za takie wygody trzeba będzie sporo zapłacić jednak faktyczna opłata za poród rodzinny była przystępna dla każdego. Wczesnym kwietniowym rankiem dotarliśmy do Tarnowskich Gór. Po krótkim przyjęciu udaliśmy się na oddział porodowy. Położna nie mogła wyjść z podziwu, że jesteśmy z tak daleka. Następną niespodzianką było to, że mogliśmy przebywać na terenie oddziału w swoich zmiennych, jasnych ubraniach i obuwiu. Mamy tutaj problem, jak najwłaściwiej określić słowami fachową opiekę ale sądzimy, że słowa: dyskretna, spokojna, życzliwa przynajmniej w części oddadzą klimat panujący na oddziale. Dzięki temu czuliśmy się swobodnie i bezpiecznie, mogliśmy właściwie przeżywać oczekiwanie momentu narodzin. Akcja porodowa przebiegła bardzo szybko i sprawnie, a co najważniejsze, oprócz położnej i pielęgniarki był obecny lekarz. Nasz drugi syn, Karol, od pierwszych chwil na tym świecie mógł wsłu-

chiwać się w serce mamy, a dumny tato przeciął jego pępowinę. Po dłuższej chwili Karolem zaopiekowali się lekarz pediatra i pielęgniarka. Mogliśmy zrobić sobie niezapomniane pierwsze zdjęcia naszego syna i spokojnie odpocząć już we troje w pokoju rekreacyjnym. Odwiedził nas lekarz i zapytał, czy chcemy posłuchać jakiejś muzyki. Nasze miny musiały być dziwne, ponieważ pan doktor tylko uśmiechnął się i zapytał, czy czegoś nie potrzebujemy. Dwugodzinny okres obserwacji poporodowej minął bardzo szybko.

*Dokończenie na s. 3*

### W tym numerze:

- ✓ Nieregularne cykle (s. 2)
- ✓ Uczmy się od św. Józefa (s. 4)
- ✓ Problemy z Viagą (s.6)
- ✓ Karmienie piersią - porady (s. 8 - 9)
- ✓ Elektroniczne testy płodności (s. 10)
- ✓ Problemy okresu przekwitania, cz.I (s.14)
- ✓ Radość macierzyństwa - list (s. 16)
- ✓ Odpowiedzialne rodzicielstwo czy wyrachowanie? - list i nasz komentarz (s. 17)
- ✓ A poza tym: o nowym numerze „Głosu dla Życia”; kurs radiowy w Poznaniu, z nauczania Ojca Świętego.

### W następnym numerze:

*Potrzeby seksualne matki karmiącej; Problemy okresu przekwitania - cz. II; Komputer notuje obserwację; Młodzi rodzice po czterdziestce; Męska płodność; Czy w małżeństwie wszystko wolno? Metody naturalne - trudne?*

















# Czy dziecko ma zatwardzenie?

*Nasza prawie czteromiesięczna córeczka od urodzenia jest karmiona wyłącznie piersią. Niczym jej nie dopajaliśmy. Przez półtora miesiąca cierpiała na kolki, a kiedy one ustały rozpoczęły się problemy z wypróżnieniami – nagle i niespodziewanie. Kiedy Ani dukały kolki, wypróżniała się kilka razy dziennie. Gdy kolki ustały, w ogóle przestała sama się wypróżniać. Próbowaliśmy podawać jej przed karmieniem przegotowaną wodę, syrop Rhelax – bez skutku. Również zastosowanie czopków glicerynowych nic nie dało. Gdy po 1 – 2 dniach, zaniepokojeni brakiem reakcji, wywoływaliśmy wypróżnienie cewnikiem w masach kałowych odnajdywaliśmy nierozpuszczony cały czopek. Jediną pomocą jest cewnik, który zmuszeni jesteśmy stosować co 5 – 6 dni, czekając zawsze z nadzieją, że może Ania sama się wypróżni. Ten stan utrzymuje się od około dwóch miesięcy. Jaka jest tego przyczyna? Jak możemy pomóc naszej córeczce?*

Stolce nowo narodzonego dziecka są czarne, smoliste, gęste, stąd zwane są smółką. Noworodek przez pierwsze doby siusia niewiele - moczy 1-2 pieluszki (zdarza się, że wcale), ale powinien oddawać kilka stolców dziennie (minimum dwa), tak żeby około trzeciej doby pozbyć się całej smółki. Następne wypróżnienia, zwane przejściowymi są luźniejsze i brunatne. Kolejne stolce są żółtawe, prawie półpłynne, z białawymi grudkami, zieleniejące na powietrzu. Takich stolców jest często dużo, mniej więcej tyle ile karmień. Bywają noworodki oddające tylko dwa obfite stolce na dobę i też jest to prawidłowe. Zdarzają się jednak noworodki mające rzadszy rytm wypróżnień. Ponieważ może to wskazywać na niedobór pożywienia, należy w takim przypadku sprawdzić, jak dziecko przybiera na wadze. Jeśli jest zdrowe, zadowolone i ma dobry przybytek masy, można nic nie robić, tylko cieszyć się, że mamy mniejszy problem z praniem pieluch.

Jeśli dziecko gorzej przybiera na wadze (to znaczy poniżej 125 g na tydzień), może mieć objawy związane z maksymalnym wykorzystaniem spo-

żytego pokarmu, czyli rzadkie wypróżnienia. Wtedy należy pomyśleć o zwiększeniu laktacji lub o rozszerzeniu diety, na przykład o kleik ryżowy na wywarze z jarzyn czy o zupkę jarzynową.

Około 6 – 8 tygodnia zmienia się rytm wypróżnień dziecka i liczba stolców maleje. W tym czasie może zdarzyć się kilka dni zupełnie bez stolca, po czym dziecko ustala swój rytm wypróżnień raz na dzień, raz na 2 - 3 dni czy inny. Nawet stolec po pięciu dniach przerwy jest luźny, papkowaty. Bywa, że ten nowy rytm to nawet raz na 7 – 10 dni. Jeśli stolec jest papkowaty i luźny, to wszystko w porządku, ponieważ zaparcie to stan, w którym dziecko oddaje rzadziej niż dotychczas stolec twardy, zbity i wyschnięty. Przyczyn takiego stanu należy szukać z pomocą lekarza. Czasem prawdziwe zaparcie związane jest z przedawkowaniem witaminy D3, czasem z jakąś anomalią jelitową (mniej groźną, bo te groźne ujawniłyby się, i to burzliwie, już wcześniej).

Nie należy prowokować stolców termometrem czy cewnikiem (można uszkodzić śluzówkę odbytu) ani czopkami, ponieważ działanie takie może

spowodować zaparcia nawykowe. Organizm dziecka będzie czekał, aż odbytnica zostanie podrażniona do skurczu. Jeśli, jak piszą rodzice Ani, cewnik używany jest już od około dwóch miesięcy, to jest to wystarczający okres, by maleństwo miało takie właśnie nawykowe zaparcia.

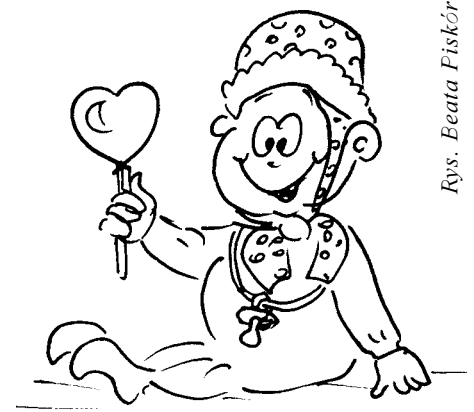
Jeżeli natomiast dziecko dobrze przybiera na wadze i stolce są luźne, a jedynie oddawane są rzadko i powodują dolegliwości u dziecka (napiecie, niepokój, prężenie się), to można spróbować pomóc poprzez zmianę diety matki: więcej błonnika, otręby, ewentualnie pite przez mamę ziółka przeczyszczające w niewielkich ilościach. Można także podać takiemu małemu dziecku łyżeczkę przetartego jabłka lub wywaru z suszonych śliwek lub z jarzyn – najpierw raz dziennie, a jeśli nie ma efektu, to 2 – 3 razy dziennie.

W ogóle w przypadku problemów “brzuchowych” u dzieci powyżej szóstego tygodnia - należy zwrócić uwagę na dietę matki i rozważyć możliwość nadwrażliwości czy nawet reakcji alergicznej organizmu dziecka na niektóre jej składniki.

Dzieci karmione piersią nie zawsze oddają stolce regularnie, ale jeśli są zdrowe i aktywne, nie należy przywiązywać do tego zbyt dużej wagi, bo możemy więcej zaszkodzić niż pomóc. Pamiętajmy jednak, że gdy zastosowanie się do ogólnych porad (takich jak powyższe) nie daje efektu, wtedy trzeba uciec się do pomocy mądrego pediatry. ❖

*Magdalena Nehring - Gugulska*

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



# Testery płodności - pomocne czy zbędne?

**N**a fali obserwowanego w ostatnich latach zainteresowania zdrowym trybem życia, w tym metodami naturalnego planowania rodziny pojawiły się firmy, które proponują różne urządzenia mające ułatwić obserwację i interpretowanie objawów płodności. Niedawno otrzymaliśmy kilka pytań dotyczących testerów płodności, więc postanowiliśmy poświęcić w tym numerze nieco miejsca temu zagadnieniu. Na początek przedstawiamy dwa urządzenia: produkowaną w Niemczech **Personę** i szwajcarski **BioSelf**; zamieszczamy też artykuł **Roberta Cierniaka** z Politechniki Częstochowskiej – wynalazcy polskiego prototypu podobnego aparatu.

Wszystkie podane tu informacje pochodzą od producentów, nie są wynikiem doświadczeń znanych nam osób – gdyby ktoś z naszych czytelników mógł napisać coś na ten temat, będziemy wdzięczni. Od siebie chcielibyśmy dodać tylko kilka refleksji.

Gdy rozmawialiśmy w gronie znanych praktykujących naturalne planowanie rodziny o stosowaniu tego typu urządzeń, zdania były podzielone. Jedni twierdzili, że mogą one być pomocne, szczególnie dla tych małżonków, którym metody NPR wydają się zbyt trudne; że używanie testerów nie stwarza jakiegś odmiennej sytuacji, bo w małżonkowie unikający poczęcia, bądź odkładający je tak samo muszą powstrzymać się od współżycia w okresie płodności; że mogą one być używane dodatkowo; że ważne też jest to, iż nie są to środki antykoncepcyjne.

Inni z kolei wskazywali, że stosując tester płodności, w pewien sposób przerzucamy odpowiedzialność za trafne wskazanie okresów płodności i niepłodności na aparat, który „pomyśli” i pokaże, co jest może i wygodne,

ale mało wychowawcze i niezbyt rozwijające. Gdy wskaźnik zawiedzie i dojdzie do nieplanowanego poczęcia, małżonkowie, którzy nie znają wystarczająco dobrze metod NPR, sięgną po bardziej ich zdaniem skuteczne formy antykoncepcji. Ciekawy był pogląd, że taka zaawansowana technika, prowadzi do tego, że ludzie przestają wierzyć w możliwość poradzenia sobie bez niej, że oddalają się od natury. Z pewnością takie testery jak **Persona** (w mniejszym stopniu **BioSelf**), mogą pomóc małżonkom mającym trudności z poczęciem w wyznaczeniu czasu największej płodności.

Jeśli możemy pozwolić sobie na osobistą refleksję, to patrząc z perspektywy dziewięciu lat małżeństwa, w którym przeżywaliśmy różne sytuacje (planowanie i odkładanie poczęcia, powrót płodności po porodzie, karmienie ekologiczne, podróże itp.), nie mamy żadnych wątpliwości, że zwykły rtęciowy termometr lekarski za

pięć złotych i zeszyt obserwacji za dwa złote plus pewne doświadczenie w metodach naturalnych zupełnie nam wystarczają. Po prostu nie widzimy żadnej potrzeby kupowania drogiego urządzenia (a opisywane testery muszą kosztować ze względu na zastosowaną w nich zaawansowaną i zminiaturyzowaną elektronikę), skoro to samo możemy osiągnąć małym kosztem. Wydaje nam się poza tym, że warto poznać mechanizmy płodności, warto samodzielnie prowadzić i zapisywać obserwacje – daje nam to satysfakcję „oswojenia się” z naszą płodnością, która przestała być niewiadomą i nie napawa nas lękiem.

Wydaje się jednak, że jeśli ktoś odczuwa nieodpartą potrzebę posługiwania się tego typu urządzeniami, to nic nie stoi temu na przeszkodzie – pod warunkiem, że będziemy pamiętać o wskazaniach Kościoła dotyczących odpowiedzialnego rodzicielstwa (w tym wielkoduszności w przyjmowaniu potomstwa) i etyki małżeńskiej. Zresztą Jan Paweł II kilkakrotnie przy okazji różnych sympozjów zachęcał naukowców do podejmowania prac nad konstruowaniem coraz doskonalszych i prostszych w użyciu środków służących rozpoznawaniu płodności. ❖

*Bożena i Maciej Taborowie*

*„Moja żona uważa ze wszelkiego rodzaju mechaniczne środki określające „kiedy można, a kiedy nie” w pewnym sensie „ogłupiają” i przytępiają to, co najważniejsze w całym procesie obserwacji cyklu, a mianowicie poznawanie siebie, swojego ciała i procesów w nim zachodzących. Ewa jest zdania, że właśnie w tej obserwacji nikt i nic nie zastąpi kobiety. Ja osobiście zgadzam się z tym „do połowy”, ponieważ myślę, iż owszem, to wzajemne obserwacje procesów zachodzących w ciele kobiety prowadzą do wspaniałej harmonii życia w zgodzie z naturalnymi procesami biologicznymi, jednak dla czegoś nie wykorzystywać tego, co nam daje współczesna medycyna. Możemy założyć, iż wszystko jest kwestią indywidualnego podejścia i powiedzieć: dobrze, ten „środek mechanicznej obserwacji” jest czymś, co nam tylko pomaga w określaniu cyklu i nie jest głównym źródłem informacji, tylko czymś towarzyszącym temu procesowi. (...) W związku z tym powstaje problem natury technicznej: otóż jeżeli w wyniku wnikliwej obserwacji naturalnej i jednoczesnego używania aparatu typu **Persona** dojdziemy do wniosku, iż wyniki obydwu obserwacji się pokrywają, to czyż nie jest po prostu wygodniej przełożyć punkt ciężkości na ów aparat? Ostatecznie celem jest uzyskanie informacji o przebiegu cyklu i moim zdaniem korzystanie z wszelkich możliwych środków jest dobre - podkreślam słowo: „środków”. Korzystania z kilku źródeł informacji nie uważam za coś niedobrego. Jeżeli rozum szuka prawdy, a nasza wola kierunkuje się na Dobro, to czemuż nie pomagać rozumowi w poznawaniu prawdy, a woli kształtowanej przez naszą wiarę pozwolić po prostu na działanie?”*

*Ewa i Karol*

# PERSONA

**P**ersona to produkowany w Niemczech tester płodności, który poprzez pomiar poziomu hormonów w czasie cyklu określa okresy płodności i niepłodności. W skład zestawu wchodzi mały, podręczny monitor oraz komplet pasków testowych, służących do mierzenia poziomu hormonów w porannym moczu. Monitor odczytuje poziom hormonów z paska, po czym oznajmia czerwonym lub zielonym światłem, czy kobieta ma dni płodne czy niepłodne. Ażeby uzyskać pełny obraz przebiegu cyklu od samego początku, należy w pierwszym miesiącu obserwacji dokonać szesnastu testów. Od drugiego cyklu wystarczy przeprowadzić osiem testów. *Persona* „zapamiętuje” wszystkie dokonane testy, co umożliwi indywidualną analizę przebiegu cyklu w każdym następnym miesiącu.

## *W jaki sposób Persona rozpoznaje dni płodne i niepłodne?*

Aparat mierzy zmiany poziomu koncentracji hormonu LH w moczu i na bazie tych danych określa, kiedy rozpoczyna się i kończy faza płodna. *Persona* uwzględnia przy tym czas żywotności plemników oraz komórki jajowej.

## *Dla kogo przeznaczona jest Persona?*

Tester może być stosowany przez kobiety, z cyklami trwającymi od 23 do 35 dni. W ulotce podana jest informacja, że skuteczność urządzenia w przypadku unikania poczęcia wynosi 94% (przy właściwym zastosowaniu).

*Persona* nie jest przeznaczona jednak dla kobiet które:

- przechodzą terapię hormonalną (niepłodność, menopauza, tabletki antykoncepcyjne)
  - karmią piersią
  - mają objawy menopauzy
  - cierpią na pewne schorzenia nerek i wątroby
  - chorują na torbiele jajników
- Do niepewnych wyników może też prowadzić stosowanie tetracyklin. Po

zakończeniu karmienia lub po okresie zażywania tabletek antykoncepcyjnych trzeba odczekać kilka cykli, zanim zaczniesz się stosować tester.

## *Czy można stosować Personę, przy nieregularnym czasie snu (np. praca na zmianie)*

Producent informuje, że tak, bowiem *Persona* posiada zdolność określania poziomu hormonu przez sześć godzin w ciągu dnia, to znaczy można indywidualnie określić czas, w jakim oddamy mocz do badania. Następuje to w pierwszym dniu cyklu, kiedy to za pomocą specjalnego przycisku ustalamy tzw. godzinę „M”. Jeśli na przykład godzina „M” to 9.00, wtedy czas, jaki mamy na dokonanie testu, wynosi trzy godziny przed dziewiątą oraz trzy godziny po dziewiątej tzn. czas na test mieści się w godzinach

od 6.00 do 12.00. W przypadku pracy na zmianie wystarczy tak ustalić godzinę „M”, aby przypadała w czasie, kiedy w ciągu dnia wstajemy ze snu po pracy. Jeżeli nie jest się w stanie pobrać moczu w określonych sześciu godzinach, to wystarczy zachować zasadę, aby zawsze materiał do badań pochodził z moczu oddanego po głównym, najdłuższym wypoczynku. Tak pobrany mocz można przechować w lodowce, a test przeprowadzić później, we wcześniej określonym sześciogodzinnym przedziale.

*Persona* kosztuje w Niemczech około 180 marek, a dodatkowo co miesiąc trzeba zakupić komplet pasków pomiarowych za 24 marki. Informacje w Internecie: <http://www.unipath.com> lub: [http://www.vdgh.de/inh4\\_1.htm](http://www.vdgh.de/inh4_1.htm). ❖

*Bogdan Górnicki*

(artykuł opracowany na podstawie ulotki informacyjnej przetłumaczonej z niemieckiego przez Karola Mazura – serdecznie dziękujemy)

# BIOSELF

**P**rodukowany w Szwajcarii Bioself jest urządzeniem analizującym przebieg cyklu kobiecego na podstawie danych o długości cykli oraz o przebiegu podstawowej temperatury ciała. Codziennie o tej samej porze, zaraz po przebudzeniu (jeśli chcemy, to aparat obudzi nas o ustalonej godzinie) mierzy się temperaturę (pod językiem, w pochwie lub w odbycie – stale w tym samym miejscu). W pierwszym dniu cyklu musimy poinformować o tym fakcie urządzenie, wciskając czerwony przycisk. Jeśli zachodzi potrzeba zmiany godziny mierzenia, to możemy ją (a także na przykład dane o długości cykli) wprowadzić do pamięci Bioselfu, korzystając ze specjalnego czarnego przycisku. Tester „zezwała” na pomiar w okresie od dwóch godzin przed do dwóch godzin po ustalonym czasie mierzenia.

Urządzenie wyposażone jest w mikroprocesor analizujący wyniki pomiarów i jak zapewnia producent, poradzi sobie także z brakiem jednego czy kilku pomiarów w trakcie cyklu, jednak trzeba się liczyć z tym, że jeśli zabraknie ich w okresie płodności, to Bioself opóźni o dzień lub dłużej wskazanie początku okresu niepłodności. W przypadku utrzymującej się dłużej gorączki urządzenie może w ogóle nie wskazać dni niepłodnych w danym cyklu. Bieżąca ocena płodności sygnalizowana jest przez dwie lampki zapalające się w momencie dotknięcia końcówki pomiarowej. Lampka zielona oznacza okres niepłodny, czerwona okres możliwej płodności a czerwona migająca okres najwyższej płodności.

*Dokończenie na s. 12*

# BIOSELF

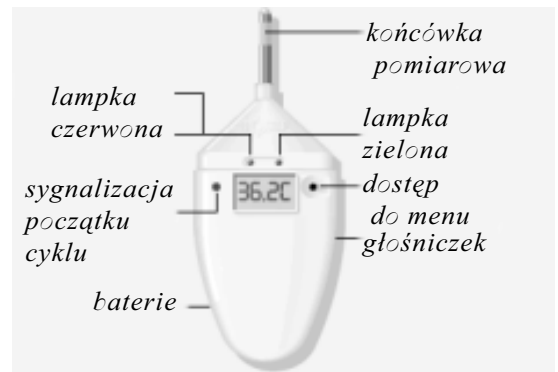
## Dokończenie se s. 11

Bioself przechowuje w pamięci dane o podstawowej temperaturze ciała z ostatniego roku użytkowania oraz zapamiętuje długości ostatnich dwunastu cykli. Dane te mogą być przeglądane na wyświetlaczu lub wydrukowane w postaci wykresu, który może być np. wykorzystany do konsultacji lekarskich czy też dla określenia dokładnej przewidywanej daty porodu. Wykres można wykonać w aptece wyposażonej w specjalną drukarkę lub przesyłając dane z urządzenia przez telefon - transmisja danych trwa około minuty.

Jeśli chodzi o skuteczność urządzenia, to producent podaje wyniki badań\*, z których wynika, że Bioself może służyć pomocą w określeniu pięciu dni najbardziej sprzyjających poczęciu w 93,2 procenta cykli, zaś jeśli chodzi o unikanie lub odkładanie poczęcia, to w 1983 obserwowanych cyklach zanotowano dwa nieplanowane poczęcia spowodowane nieprawidłowym wskazaniem Bioselfu. Jest to tzw.

skuteczność teoretyczna, czyli zakładająca prawidłowe stosowanie urządzenia i dostosowanie współżycia do jego wskazań.

Tester może być używany przy długościach cykli od 19 do 39 dni. Nie mogą go natomiast używać kobiety, które stosują środki hormonalne (producent zaleca, by po odstąpieniu pigułki zacząć stosować Bioself dopiero po 2 – 3 cyklach), karmią piersią, zażywają leki mogące mieć wpływ na podstawową temperaturę ciała lub weszły w okres premenopauzy. Również stany chorobowe i związane z nimi dłuższe niż kilka dni wahania temperatury mogą uniemożliwić urządzeniu prawidłową ocenę płodności. W przypadkach, gdy urządzenie nie jest w stanie (np. z powodu nietypowych wyników pomiarów temperatury lub zbyt małej liczby danych) określić rzeczywistej płodności sygnalizuje stan płodności. Warto też pamiętać o tym, że Bioself nie uwzględnia innych objawów płodności, takich jak śluz szyjkowy, co w pewnych sytuacjach może powodować nieadekwatną interpretację cyklu.



Urządzenie kosztuje na Zachodzie 99 dolarów plus 20 dolarów kosztów wysyłki, zaś w Polsce około 350 złotych. Informacje o Bioselfie w Internecie: [www.bioself.com](http://www.bioself.com) (w języku angielskim) lub [www.rajax.polbox.com](http://www.rajax.polbox.com) (po polsku). ❖

\*Ismail M., Arshat M., Fulcrano J., Royston R., Spieler J. An evaluation of the Bioself 110. *Fertil Steril* 1989;52:604-8; A. Flynn et al.; An evaluation of the Bioself 110 fertility indicator as a contraceptive aid;. *Contraception*, Aug 1991 vol.44 nr.2; Drouin J. et al.; Contraceptive application of the Bioself fertility indicator. *Contraception* 1994;50, September 229

Bogdan Górnicki

## Satysfakcja z karmienia

### Pozdrawiam Was serdecznie,

Chcę podzielić się moimi doświadczeniami z karmienia piersią. Otóż miałam prostą dewizę, że przykładałam naszego syna, Dawida, zawsze, kiedy miał na to ochotę (okazywał to w sposób dość wymowny, no powiedzmy głośny). Piszę w czasie przeszłym, ponieważ już teraz mamy pewien ustalony rytm, w którym karmię 5-6 razy na dobę. Uważam, że jest możliwe „narzucenie” sobie pewnej dyscypliny, która potem procentuje w postaci relatywnie ustalonego rytmu posiłków. Nie ukrywam, że te „procenty” to również to, iż Dawid śpi prawie przez całą noc (od ok. 20.30 do 5.00 - 6.00). Jak z tego wynika, „główne” posiłki Dawid dostaje w ciągu dnia (tzn. jest kar-

miony tylko piersią). Sama właściwie nie wiem, jak to się stało, ale po ok. 8 tygodniach Dawid sam zaczął przespiać całą noc - starałam się tylko jak najdłużej „przeciagnąć” czas między posiłkiem popołudniowym a teoretycznie ostatnim wieczornym.

W czasie tego okresu miałam dwa razy kłopoty z rozpoczynającym się zapaleniem piersi. Słyszałam różne opinie, że należy właśnie częściej przykładać dziecko do tej bolącej piersi, ale sobie pomyślałam, że to stymuluje gruczoły do jeszcze większej produkcji mleka, więc przykładałam Dawidka normalnie (a czasami nawet krócej), a tę bolącą pierś okładałam zimnymi kompresami z zsiadłego mleka lub z twarożku. To podobno obkur-

cza kanaliki i pośrednio hamuje produkcję mleka. Musiało pomóc, bo już więcej nie miałam z tym kłopotów. Zawsze kiedy czułam, iż piersi są pełne, to starałam się je opróżnić z niezastąpioną pomocą Dawida. Po ok. 3 miesiącach przyszła faza, kiedy Dawid upominał się o pokarm 8-9 razy na dobę, a przy tym nie wypijał wszystkiego - był to trudny moment chciałam już „odstawić”, ale wiedziałam, że taki moment przyjdzie i z pomocą męża postanowiłam karmić aż do skutku. No i się opłaciło. Karmię do dzisiaj. Z takich „technicznych” spraw to zawsze miałam kłopoty z tym, do której piersi mam teraz przykładać Dawida - na pasku biustonosza po stronie ostatniego karmienia wiązałam sobie wstążkę.

Dokończenie na s. 15

O polskim prototypie testera płodności pisze jego wynalazca - dr inż. Robert Cierniak

# Polacy nie gęsi...

**E**kologia to dziedzina, która wkracza w coraz większym stopniu w różne sfery naszego życia. Nie wystarcza jednak ograniczać stosowania zasad ekologii jedynie do otaczającego świata, należy rozpocząć od samego siebie, od ekologii "osobistej". Stosowanie naturalnych metod planowania rodziny, rozumianych jako ekologiczna alternatywa dla antykoncepcji, może być probierzem ekologicznego myślenia u każdego człowieka.

W moim artykule nie będę wymieniał licznych zalet naturalnych metod planowania rodziny (metoda temperaturowa, metoda objawowa, połączona metoda temperaturowo-objawowa), lecz zaproponowanie urządzenia, które zmniejszałoby uciążliwość stosowania tych metod w praktyce.

## Prototyp

Prototyp urządzenia wspomagającego naturalne metody planowania rodziny powstał w 1997 roku w Katedrze Inżynierii Komputerowej Politechniki Częstochowskiej. Aparat ten składa się z dwóch części: urządzenia bazowego i specjalnego termometru zdalnie przekazującego do niego wyniki pomiaru temperatury podstawowej kobiety w okresie poszczególnych faz cyklu miesięczkowego.

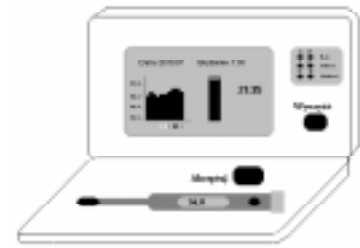
Jak wiadomo, niewielkie zmiany temperatury są odbiciem zmian hormonalnych zachodzących w organizmie zdrowej kobiety. Mówią one o okresach bardziej i mniej płodnych w cyklu miesięczkowym. Obserwacja tego rodzaju "przesunąć" temperaturowych jest podstawą jednej z najpopularniejszych wśród naturalnych metod planowania rodziny - metody temperaturowej.

Funkcjonowanie urządzenia oparte na tej metodzie jest bardzo proste. Kobieta po przebudzeniu dokonuje pomiaru temperatury przy pomocy termometru. Pomiar zaakceptowany

przez nią jest przekazywany przy pomocy specjalnego przycisku do urządzenia bazowego. Urządzenie bazowe odbiera wynik pomiaru temperatury i umieszcza go w swojej pamięci, przyporządkowując mu aktualną datę. Zebrane w ten sposób pomiary są podstawą do sporządzenia wykresu zmian temperatury ciała kobiety w trakcie trwania całego cyklu miesięczkowego. Wykres ten pojawia się w postaci słupków na graficznym wyświetlaczu LCD. W przedstawionym urządzeniu zastosowano dodatkowo algorytm oparty na sieci neuronowej, analizujący przebieg temperatury w danym cyklu miesięczkowym. Algorytm ten ma tę niezwykłą zaletę, że pozwala wyznaczyć początek fazy całkowicie niepłodnej nawet w oparciu o niekompletne dane. Oznacza to, że brak nawet kilku pomiarów temperatury w obrębie jednego cyklu nie wpływa na jakość otrzymanego wyniku.

Zdaniem autora projektu urządzenia, może ono być bardzo pomocne dla osób, które są zniechęcone do stosowania naturalnych metod planowania rodziny ze względu na uciążliwość, która towarzyszy przeprowadzaniu pomiarów przy pomocy tradycyjnego termometru i notatnika oraz dla par małżeńskich, które dopiero uczą się stosowania naturalnych metod planowania rodziny.

Urządzenie będzie w przyszłości rozbudowane w taki sposób, by wpisywać do jego pamięci wyniki obserwacji śluzu z szyjki macicy. Połączona analiza (przy pomocy sieci neuronowej) pomiarów temperatury i obserwacji śluzu będzie pozwalała na komputerową interpretację według metody znanej jako objawowo-termiczna. Na kolejnym etapie rozbudowy urządzenia planowane jest także poszerzenie rozmiaru pamięci w urządzeniu bazowym, które umożliwiłyby przeglądanie pomiarów i obserwacji danych pochodzących z kilku cykli



*Schematyczny rysunek opisywanego testera*

miesięczkowych dla celów porównawczych. To z kolei byłoby także pomocne w leczeniu bezpłodności kobiet.

## Wnioski

Konstrukcja i funkcje przedstawionego powyżej urządzenia dowodzą, że współczesna technika daje człowiekowi możliwość optymalnego wykorzystania darów natury i przyrody. Urządzenie jest całkowicie bezinwazyjne, a jego zaletą jest ogromna prostota zastosowania. Nie wkracza ono w prawa natury, lecz jedynie pozwala na ich właściwą, przyjazną dla człowieka interpretację. Dowodzi ono tego, że nowoczesna technika może sprzyjać ekologicznemu podejściu do życia. Oczywiście używanie powyżej przedstawionego urządzenia nie może służyć całkowitemu zawieszeniu zaangażowania jednostki w proces kierowania swoim życiem, ale może uatrakcyjnić stosowanie zasad ekologii w dziedzinie świadomego kontrolowania płodności człowieka.

Model naszego urządzenia, jeśli miałby on mieć zastosowanie w praktyce, musiałby podlegać miniaturyzacji. W naszych warunkach technicznych jest to niemożliwe, więc musielibyśmy zwrócić się z tym problemem do wyspecjalizowanej firmy. ❖

*dr inż. Robert Cierniak*

*Zainteresowani zagadnieniem mogą skontaktować się z autorem: dr inż. Robert Cierniak, Katedra Inżynierii Komputerowej, Politechnika Częstochowska, 42-200 Częstochowa, Al. Armii Krajowej 36.*

# Problemy okresu przekwitania

dr Ewa Ślizień - Kuczapska

**O**kres przekwitania przypada u kobiet w Polsce najczęściej pomiędzy czterdziestym a pięćdziesiątym rokiem życia. Niewiele jest dobrze poznanych i udokumentowanych czynników, które mają wpływ na menopauzę, czyli ostatnie krwawienie miesięczne u kobiety. Wiadomo, że nieodpowiednia dieta i palenie tytoniu sprzyjają wcześniejszej menopauzie (papierosy mogą przyspieszyć jej wystąpienie nawet o dziesięć lat!).

Wiele kobiet uważa hormonalną terapię zastępczą za panaceum na wszelkie dolegliwości związane z tym okresem przejściowym. Nie zapominajmy jednak, że jest to jak najbardziej naturalny czas przejścia od płodności do niepłodności. Ostateczną decyzję co do rozpoczęcia terapii hormonalnej powinien podjąć lekarz ginekolog wspólnie z pacjentką. Są bowiem stany, w których taka pomoc może okazać się skuteczna i pomocna. Wciąż jednak nie dysponujemy jednoznacznymi danymi na temat efektów ubocznych, takich jak na przykład zwiększenie ryzyka raka sutka. Zanim więc zdecydujemy się na podjęcie terapii, warto rozważyć jeszcze inne możliwości.

Na początek jednak przyjrzyjmy się pierwszym zwiastunom okresu przekwitania. Pojawiają się one w związku ze stopniowym wygaszaniem aktywności hormonalnej jajników. Proces ten rozpoczyna się już od około 35 roku życia, ale ujawnia się wyraźniej po czterdziestce. Kobieta obserwuje skracanie się (rzadziej wydłużanie) pierwszej, a zwłaszcza drugiej fazy cyklu, krwawienia okołoułulacyjne, przedłużające się nieregularne krwawienia, a niekiedy wręcz krwotoczne miesiączki, bolesność i

zmiany w piersiach. Do tych objawów dołączają się również trudności w ocenie śluzu szyjkowego (przeważa tzw. model suchy), cykle w około 40 procentach stają się bezowulacyjne. Większość z tych dolegliwości stanowi jedynie problem przejściowy i nie wymaga leczenia, ale o tym powinien zawsze zdecydować najpierw lekarz prowadzący. Konieczne są coroczne wizyty kontrolne u ginekologa, połączone z badaniem sutków, badaniem ginekologicznym, cytologią pochwy oraz badanie USG narządów rodnych, jak również mammografia. Jeśli lekarz stwierdzi, że dane dolegliwości nie są wynikiem jakichś zmian patologicznych, należy przede wszystkim pomyśleć o odpowiedniej diecie.

W naszym jadłospisie należy szczególnie zwrócić uwagę na rośliny z tzw. "estrogenami roślinnymi", czyli fitoestrogenami (np. soja, len, sezam, ziemniaki, pszenica, jabłka). W celu poprawy jakości śluzu można spróbować witaminy E w kapsułkach lub pochodzącej ze źródeł naturalnych (oleje roślinne, masło). Dobrze jest połączyć tę witaminę z selenem (np. preparat *Selenium*) oraz z witaminą A (beta – karoten w tabletkach lub ze źródeł naturalnych, takich jak żółte i pomarańczowe warzywa), a także z cynkiem (preparaty *Salfazin* lub *Zincas*). Poprawieniu jakości i płynności śluzu sprzyja też popularny syrop *Guajazyl*. Już we wczesnym okresie występowania objawów przekwitania warto pomyśleć o dobrym zestawie witamin dla kobiet w premenopauzie (np. *Vitafem* – 1 tabletkę dziennie) i ewentualnie wzbogacić ten zestaw o źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, np. olej z wiesiołka (*Oeperol*) lub z czarnej porzeczki (*Glanolin 500*). Wymienione tu witaminy i mikroelementy

wpłynę także na poprawę wyglądu i zdrowia naszej skóry, co także nie jest bez znaczenia dla samopoczucia pań.

Z biegiem czasu do powyższych dolegliwości dołączają się jeszcze inne, takie jak uderzenia gorąca, nocne poty i kołatania serca. Według najnowszych teorii zaburzenia te mają związek z dysharmonią w tzw. neurotransmisji w ośrodkowym układzie nerwowym, między innymi na poziomie podwzgórza, gdzie znajduje się ośrodek termoregulacji organizmu. Zauważono jednak, że u 80 procent Japoniek, Indonezyjek i Meksykanek dolegliwości te są słabe lub nie występują wcale. Badacze zwracają uwagę, że jest to wynik stosowania diety z dużym udziałem świeżych jarzyn, owoców, ziaren zbóż, ryb, jogurtów oraz olejów roślinnych.

Spośród preparatów ziołowych polecałabym następujące mieszanki:

- na uderzenia gorąca: po 50 g dziurawca i liścia ruty, po 25 g rumianku i malwy czarnej – z jednej łyżki takiej mieszanki sporządzamy szklankę naparu i pijemy po 15 minutach parzenia
- na zaburzenia menstruacyjne: po 50 g kwiatu malwy i kwiatu jasnoty białej, po 25 g przywrotnika, szyszek chmielu, ziela serdecznika, liści szałwii: 1 łyżka na pół szklanki, parzymy przez 20 minut i pijemy dwa razy dziennie
- na zaburzenia krążenia: 10 gramów liści lub ziela ruty, po 20 g rozdrobnionych kłaczy tataraku, owocu głogu i kwiatu rumianku, 30 g szyszek chmielu, po 50 g ziela jemioli i serdecznika – wsypać 1 – 2 łyżki mieszanki do termosu, zalać dwoma szklankami wrzątku i odstawić na 1 - 2 godz. Pić 2 – 4 razy dziennie między posiłkami.

Można też zastosować gotowe preparaty ziołowe, takie jak na przykład: *Perfocrat*, *Klimatogran*, *Venoforton*, żeń-szeń, pyłek kwiatowy lub leki homeopatyczne, np. *Krople R10* (10 – 15 kropli trzy razy dziennie), *Cimcifuga* (10 kropli trzy razy dziennie), *Klimakt Heel* (1 tabletkę pod język trzy razy dziennie), *Climaxol*.

Druga grupa zaburzeń obejmuje objawy psychosomatyczne, których

źródło leży w nas samych. Mogą one dać znać o sobie już wcześniej i nasilić się w okresie przejściowym. Nazbyt krytyczna samoocena, poczucie upływającego czasu, brak poczucia własnej wartości mogą pogłębić zły nastrój, depresję, nadmierną pobudliwość, drażliwość, płaczliwość, zaburzenia snu, koncentracji i pamięci. Warto sięgnąć do bogatego zasobu ziół, by wspomóc się w tym czasie: melisa, waleriana, chmiel zestawu gotowe, np. *Psychotonizol*, *Bellargot*, *Kalms*, *Lecithin Nerven Tonicum* oraz magnez (*Laktomag E6*, *Magne E6*).

Międzynarodowy kongres poświęcony zagadnieniom menopauzy, który odbył się w Szwecji w 1993 roku, potwierdził ogromne znaczenie relaksacyjne i profilaktyczne ćwiczeń fizycznych, pod warunkiem że są one wykonywane systematycznie. W tym trudnym dla kobiety czasie szczególnie rola przypada w udziale mężowi, który swoją cierpliwą miłością może pomóc żonie przejść przez ten okres.

Zatrzymajmy się teraz przy dolegliwościach, które z biegiem czasu ulegają wyciszeniu, a które pojawiają się po menopauzie, czyli po ostatnim krwawieniu miesięcznym. Do grupy tej zaliczamy między innymi dolegliwości układu moczowo – płciowego, takie jak:

- częstsze oddawanie moczu
- wysiłkowe nietrzymanie moczu
- częstsze infekcje dróg moczowych i pochwy
- suchość pochwy
- częstsze obniżenie narządów rodnych

Dolegliwości te w dużym stopniu mają związek z naturalnym osłabieniem aparatu zawieszającego i podporowego narządu rodowego, jak również zmianą pH pochwy. Na wystąpienie tych kłopotów może mieć wpływ przebieg i ilość odbytych porodów, ale należy podkreślić ogromne znacznie profilaktyczne ćwiczeń mięśnia Kegla tuż po porodzie. Można je stosować także później w celu wzmocnienia mięśni krocza i utrzymania właściwych proporcji. Ćwiczenia te polegają na rytmicznym zaciskaniu mięśni krocza i mogą być wykonywane na przykład

podczas oddawania moczu w celu usprawnienia zwieraczy cewki moczowej. Poza tym można je wykonywać w każdej pozycji: chodząc, stojąc, siedząc – najważniejsze aby były to ćwiczenia systematyczne, powtarzane 100 – 300 razy dziennie. Badania potwierdzają ich skuteczność. U części kobiet mogą one również poprawić jakość odczucia przyjemności podczas zbliżeń intymnych – warto poprosić o dokładne instrukcje swojego lekarza prowadzącego. Problemy z suchością pochwy można złagodzić, stosując między innymi żele intymne, np. *Feminum gel*, *KJ gel*.

Nawracające infekcje pochwy i cewki moczowej mają związek z niedoborem estrogenów, podwyższonym pH pochwy i zmniejszeniem ilości pałeczek kwasu mlekowego w pochwie oraz zmniejszeniem grubości warstwy nabłonka pochwy i cewki moczowej. Nie należy stosować żadnych irygacji ani też nie przesadzać ze środkami higieny. Do podmywania stosować najlepiej mydło o odczynie pH 5,5 lub kwaśnym, a najlepiej płyny do higieny intymnej AA, dodatkowo *Vagosan* czy *Vagolavit*. W diecie szczególną rolę odgrywają wspomniane już wcześniej: witaminy A i E, cynk, selen oraz biojogurty. Warto “przeplukiwać” nerki wodą mineralną (np. Jan) oraz zakwaszać mocz witaminą C (1,5 g dziennie). W przypadkach szczególnie uciążliwych czasem konieczne jest zastosowanie krótkiej kuracji hormonalnej miejscowej w postaci globulek lub kremów (*Ovestin*, *Orthogynest*). ❖

**Ewa Ślizień - Kuczapska**

*W następnym numerze druga część artykułu - o tym, jak chronić się przed chorobami układu sercowo - naczyniowego i przed osteoporozą*

Autorka jest ginekologiem, pracuje w warszawskim szpitalu przy ul. Żelaznej, gdzie prowadzi także poradnię naturalnego planowania rodziny, czynną we wtorki w godz. 15.00 - 20.00 tel. 838 60 41, wewn. 320.

**„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 - wiosną rozpoczynamy kolejny cykl szkoleń naszych instruktorów

#### INFORMACJE:

**Liga Małżeństwo Małżeństwu  
Kopaliny 73**

**32-720 Nowy Wiśnicz**

## Satysfakcja z karmienia

### Dokończenie ze s. 12

*Uważam że karmienie to wspaniałe przeżycie, które buduje moją więź z naszym synem. Trudno mi się pogodzić z tezą, iż niektóre matki (u których nie ma przeciwwskazań zdrowotnych), nie karmią, mówiąc że po prostu nie mają pokarmu. Teraz, kiedy Dawid ma już prawie 5 miesięcy, nie czuję już takiego napięcia piersi przed karmieniem, ale to właśnie po przyłożeniu dziecka do piersi odczuwam wyraźny napływ pokarmu - to właśnie samo karmienie stymuluje produkcję.*

*Przez cały czas karmienia nie mam żadnych objawów cyklu - a co się z tym wiąże nie jestem w stanie dokładnie określić swojej płodności. Nie przeszkadza nam to jednak we wzajemnym odkrywaniu się może w trochę inny sposób.*

*Pozdrawiam*

**Ewa z rodzinką**



# RADOŚĆ MACIERZYŃSTWA

## Kochani,

Jestem świeżo po przeczytaniu artykułu „Mały kroczek w nowy roczek” z grudnia 1998. Życzę Wam i sobie tego wszystkiego, o czym napisaliście w tym artykule. Szczególnie przyjemnie byłoby mi, gdyby faktycznie udało się Wam zorganizować jakiś zjazd na połoninie, hali czy innej prerii. Chciałabym i ja tam być.

Chcieliście, żeby czytelnicy do Was pisali, więc piszę, chociaż nie mam za wiele czasu. Pisanie listów to kolejna czynność, z której zmuszona jestem rezygnować pod presją codziennych obowiązków.

Myślę, że mogłabym się podzielić moimi doświadczeniami z macierzyństwa.

Kiedy 11 lat temu rodziłam moje pierwsze dziecko, karmienie piersią dopiero zaczynało być modne. Ponieważ jestem osobą, która stara się we wszystkim szukać zdrowego rozsądku, było dla mnie oczywiste, że najlepszy dla dziecka jest pokarm własnej matki. Nie byłam tylko pewna, czy właśnie ja znajdę się w gronie tych 95 procent kobiet mogących karmić własne dziecko (te 5 procent pozostałych – według literatury – z różnych względów nie może). Z niecierpliwością czekałam po porodzie na oznaki, że „nadaję się” do karmienia synka. Pragnę jeszcze dodać, że wtedy – 11 lat temu – szpital, w którym rodziłam, praktykował natychmiastowe odłączenie dziecka od matki, trzymanie dzieci na osobnym oddziale, „dowóz” dzieci do matek co trzy godziny za dnia i wcale w nocy, dokarmianie niemowlaków sztucznymi mieszankami. Więc kiedy wreszcie dowieziono mi mojego malucha, on – prawdopodobnie nafutro-

wany jak mały bąk – nawet nie obudził się na spotkanie ze mną. Przystawiałam go do piersi – bezskutecznie. Nie był głodny! Sytuacja powtarzała się regularnie. Na moje żale pielęgniarka od dzieci – młoda i życzliwa dziewczyna – odpowiedziała: „Niech się pani nie martwi, jak będzie głodny, my go nakarmimy”. Nie wiedziałam wtedy, że w szpitalach mogą panować inne zwyczaje.

Kiedy przyjechaliśmy do domu, stwierdziłam, że w moich piersiach nie ma pokarmu. Ale nie załamalam się. Przeczytałam, że w większości przypadków decydujące znaczenie ma nastawienie psychiczne matki. To owo „chcenie” jest odpowiedzialne za produkcję mleka. I rzeczywiście – po tygodniu modlitw, obracania i przystawiania dziecka na wszelkie możliwe sposoby (biedactwo nie wiedziało już, co się z cykiem robi) zaczęłam wyciskać z piersi najpierw pojedyncze krople, a potem cały strumień mleka. Byłam w euforii!

Pojawił się jednak nowy problem. Miałam wciągnięte brodawki w piersiach. Jako niedoświadczona matka nie wiedziałam, jak sprawić, żeby moja kruszynka ciągnęła pokarm. Nawet położna, która pojawiła się po paru dniach, stwierdziła: „Rzeczywiście, ono nie ma jak tego chwycić”. Być może gdyby poświęciła mi więcej uwagi, wszystko potoczyłoby się inaczej. Ale kto w tamtych czasach martwił się takimi „szczegółami”? Było tyle innych problemów: kobiety z zapaleniami piersi, infekcjami dróg rodnych. Mój kłopot był raczej niekłopotliwy.

Poradziłam sobie tak. Kiedy Krzysiu był głodny, karmiłam go swoim

pokarmem, ale odciągniętym i przelanym do butelki. A zaraz po karmieniu odciągałam z piersi nową porcję – żeby było na potem. I tak cały czas – we dnie i w nocy przez 7 miesięcy. Szczęście, że trafiło to na mnie, kiedy miałam tylko Krzysia. Teraz, przy trójce dzieci byłoby to chyba niemożliwe.

Dlaczego skończyłam karmić po siedmiu miesiącach. Było to na zasadzie samospełniającej się przepowiedni. W związku z podjęciem pracy potrzebne mi było zaświadczenie od lekarza o tym, że karmię. Uprawniało to do siedmiogodzinnego dnia pracy. W przychodni dziecięcej poinformowano mnie, że o niczym takim nie wiedzą (teraz myślę, że chyba nie chciało wiedzieć) i skierowano mnie do poradni „K”. Pani doktor – bardzo zapracowana – poprosiła mnie, bym pokazała, czy rzeczywiście mam pokarm. Jakoś nie wypłynęły wtedy strumienie, więc stwierdziła: „O tutaj za chwilę już nie będzie nic! Wypisuję zaświadczenie ważne jeden miesiąc”. Chyba uwierzyłam autorytetowi lekarskiemu, bo za miesiąc już faktycznie nie karmiłam.

Kiedy byłam w ciąży z drugim dzieckiem, miałam jedno wielkie marzenie: móc karmić. Poród i pobyt w szpitalu wspominam bardzo dobrze – dziecko po odcięciu pępowiny położono mi na brzuch, aby mogło trochę possać. Po dwóch godzinach mogłam się już do woli nacieszyć moim Piotrusiem. Specjalna pielęgniarka pilnowała nas, mamy, abyśmy potrafiły karmić nasze dzieci. I rzeczywiście – umiałam! Byłam w siódmym niebie. Ale zanim wróciłam do domu, moje piersi już były w opłakanym stanie. Nie zahartowane, wrażliwe, zaczer-



wieniły się i bolały przy każdym karmieniu. Ale w szpitalu nasmarowano mnie fioletem, dodano otuchy i zapewniono, że to przejdzie. Faktycznie – przeszło po sześciu tygodniach. Choć miałam dni, kiedy z bólu gryzłam pieluchy i myślałam, że wytrzymam tylko dzień, dwa.

Radość z naturalnego karmienia i możliwości bycia na każde zawołanie dla mojego „słoneczka” była ogromna. Prawdą jest to, co gdzieś przeczytałam: matki karmiące szybko pragną następnego dziecka. Denerwował mnie długi okres niepłodności laktacyjnej. Trwał on 32 miesiące.

W drugim owulacyjnym cyklu zaczęło się moje trzecie dziecko – Janina. Obecnie ma 14 miesięcy i ku utraپieniu pani doktor nie chce nic oprócz piersi. Chociaż od kilku dni domaga się, aby dać jej spróbować wszystkich jadalnych rzeczy – po spróbowaniu traci zainteresowanie.

Co mi dało i daje naturalne karmienie piersią? Chyba spełnienie się jako kobiety i matki. Czuję się tak bardzo potrzebna moim dzieciom i wiem, że zapewniłam im dobry start. Nie jestem idealną matką i często mam wyrzuty sumienia, że poświęcam dzieciom mało czasu, że krzyczę. Pamięć o okresie karmienia jest antidotum na moje poczucie winy. Dowartościowuję się przez to.

Dziękuję Bogu, że tak to cudownie obmyślił. Mało jest rzeczy równie cudownych, jak to, kiedy można przytulić dziecko i być dla niego wszystkim. Myślę, że macierzyństwo to najpiękniejsza rzecz, jaka mogła mnie spotkać w życiu. (...)

Na koniec zapewniam Was, że „Fundamenty Rodziny” czytam z wielkim zainteresowaniem. Są one jak promyki słońca w tej powodzi bezsensu w telewizji, gazetach i chyba w naszych rozmowach. Mam wrażenie, że mam w Was i w innych czytelnikach prawdziwych przyjaciół.

Z pozdrowieniami i podziękowaniami.

*Wiktoria Bryła*

*Od redakcji: Dziękujemy za ciepłe słowa i wciąż czekamy na listy.*

## Odpowiedzialne rodzicielstwo czy wyrachowanie?

**List, który tu publikujemy, otrzymaliśmy po ukazaniu się na początku tego roku w poznańskim Przewodniku Katolickim wywiadu z małżeństwem praktykującym naturalne planowanie rodziny. Rozmowa zatytułowana „Rok innego życia”, była drukowana wcześniej w „Fundamentach Rodziny” (nr 4/1995), a teraz towarzyszyła rozpoczętej przez Katolickie Radio Poznań emisji przygotowanego przez Ligę radiowego kursu NPR. Na stronie 18 zamieszczamy także redakcyjny komentarz do listu.**

*Jesteśmy małżeństwem od 13 lat. Mamy wyższe wykształcenie: lekarz i fizyk. Mamy sześcioro dzieci: trzech chłopców (12, 10 i 8 lat) i trzy dziewczynki (6, 3 i 0,5 roku). Nigdy nie stosowaliśmy żadnej metody regulacji poczęć.*

*Dlaczego? Poszliśmy drogą, którą pokazuje Kościół. Encyklika „Humanae vitae” mówi, że odpowiedzialne rodzicielstwo polega na przyjęciu liczniejszego potomstwa (sytuacja normalna, standardowa), a jedynie w sytuacjach wyjątkowych, przy poszanowaniu woli i planu Bożego, można unikać zrodzenia dalszego potomstwa (nie czyniąc z tego metody). Jakże są tego owoce w naszym życiu?*

*Po pierwsze: nauczyliśmy się ufać Bogu, że nas kocha i nie zostawia nas samych z naszymi trudnościami: finan-*

*sowymi, w wychowaniu dzieci, w kłótniach małżeńskich (wzrost wiary).*

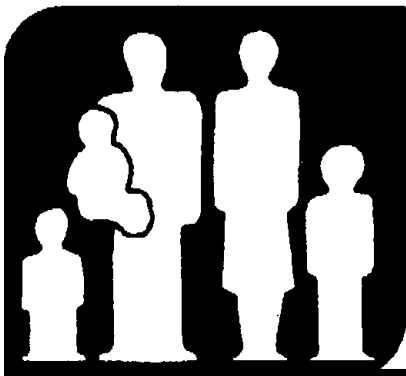
*Po drugie: zobaczyliśmy, że wychowując te dzieci, sami podlegamy wychowaniu, zmierzając do pełni człowieczeństwa to znaczy, „aby być wszystkim dla kogoś”, aby oddać swe życie, jak naucza nas Jezus Chrystus.*

*Po trzecie: ponieważ takie życie nie jest możliwe do zrealizowania po ludzku, o własnych siłach, potrzeba ciągłej modlitwy oraz udziału w sakramentach Kościoła, by otrzymać Ducha Świętego, który przychodzi i daje miłość do męża, żony, dzieci - pomaga otwierać się na życie. List ten jest odpowiedzią na rozmowę zamieszczoną w „Przewodniku Katolickim” nr 1/99 z której wynika, że Bóg jest wrogiem człowieka, że dzieci poczynają się przypadkowo, a odpowiedzią na ludzką płodność jest „naturalne planowanie rodziny”. Myśmy doświadczyli czegoś przeciwnego, że idąc konsekwentnie za Bogiem doświadcza się Jego miłości, pomocy i opieki. Takiego doświadczenia potrzeba nam, rodzinom chrześcijańskim, abyśmy, w oparciu o nie, mogli głosić światu miłość Boga.*

**„Miłujesz bowiem wszystkie stworzenia, niczym się nie brzydzisz, co uczyniłeś, bo gdybyś miał coś w nienawiści, nie byłbyś tego uczynił. Jakżeby coś trwać mogło, gdybyś Ty tego nie chciał, jak by się zachowało, czego byś nie wezwał? Oszczędzasz wszystko, bo to wszystko Twoje, Panie, miłośniku życia.” (Mdr 11, 24-26)**

*Piotr i Małgorzata Paprzyccy*

**Nasz komentarz - na stronie 18**



# Odpowiedzialne rodzicielstwo czy wyrachowanie?

Lu bimy dostawać takie listy jak ten zamieszczony na poprzedniej stronie. To piękne świadectwo rodzicielskiej wielkoduszności skłania do refleksji nad tym, jak wypełniamy swoje powołanie małżeńskie. Ponieważ jednak już wielokrotnie spotkaliśmy się z podobnymi opiniami na temat naturalnego planowania rodziny, postanowiliśmy dodać parę zdań redakcyjnego komentarza.

## Czego uczy nas Kościół?

W liście czytamy: *jedynie w sytuacjach wyjątkowych, przy poszanowaniu woli i planu Bożego, można unikać zrodzenia dalszego potomstwa (nie czyniąc z tego metody)*; autorzy piszą też, że nigdy nie stosowali żadnej metody regulacji poczęć i można odnieść wrażenie, że ich zdaniem jest to najbardziej odpowiednia droga, zalecana przez nauczanie Kościoła (przykład encykliki *Humanae vitae*).

Najprostszym sposobem sprawdzenia, czego Kościół uczy nas w tej dziedzinie, jest zajrzenie do Katechizmu, w którym czytamy:

*- Pismo Święte oraz tradycyjna praktyka Kościoła widzą w rodzinach wielodzietnych znak Bożego błogosławieństwa i wielkoduszności rodziców. (2373)*

*- Płodność jest darem, celem małżeństwa... (2366) Małżonkowie, powołani do dawania życia, uczestniczą w stworczej mocy i ojcostwie Boga. (...) Przeto mają wypełniać zadanie swoje w poczuciu ludzkiej i chrześcijańskiej odpowiedzialności. Szczególny aspekt tej odpowiedzialności dotyczy regulacji poczęć. Z uzasadnionych powodów małżonkowie mogą chcieć odsunąć w czasie przyjscie na świat swoich dzieci. Powinni więc troszczyć się, by ich pragnienie nie wpływało z egoizmu, lecz było zgodne*

*ze słuszną wielkodusznością odpowiedzialnego rodzicielstwa. (2367 – 2368)*

*- Okresowa wstrzemięźliwość, metody regulacji poczęć oparte na samoobserwacji i odwoływaniu się do okresów nieplodnych są zgodne z obiektywnymi kryteriami moralności. Metody te szanują ciało małżonków, zachęcają do wzajemnej czułości i sprzyjają wychowaniu do autentycznej wolności. (2370)*

Również encyklika *Humanae vitae* w żadnym miejscu nie mówi, że unikać poczęcia kolejnych dzieci można tylko w sytuacjach wyjątkowych, a pojęcie odpowiedzialnego rodzicielstwa jest w encyklice (zob. punkt 10) potraktowane o wiele szerzej, jako:

*- znajomość i poszanowanie właściwych funkcji biologicznych*

*- konieczność opanowania przez rozum i wolę popędów i namiętności*

*- wreszcie Paweł VI stwierdza: *Jeżeli zaś uwzględnimy warunki fizyczne, ekonomiczne, psychologiczne i społeczne, należy uznać, że ci małżonkowie realizują odpowiedzialne rodzicielstwo, którzy kierując się roztropnym namysłem i wielkodusznością, decydują się na przyjęcie liczniejszego potomstwa, albo też, dla ważnych przyczyn i przy poszanowaniu nakazów moralnych, postanawiają okresowo lub nawet na czas nieograniczony, unikać zrodzenia dalszego dziecka. (...) Dlatego do zadań odpowiedzialnego rodzicielstwa należy aby małżonkowie uznali swe obowiązki wobec Boga, wobec siebie samych, rodziny i społeczeństwa, przy należyтым zachowaniu porządku i hierarchii wartości - w tym akapicie Papież nazywa odpowiedzialnymi rodzicami zarówno tych, którzy wielkodusznie przyjmują liczniejsze potomstwo jak i tych, którzy - również kierowani odpowiedzialnością - decydują się na ograniczenie liczby dzieci - i**

taka postawa nie jest przekreślona ani napiętnowana. Także cały punkt 16 *Humanae vitae* jest poświęcony temu zagadnieniu.

## Postawa LMM

Liga Małżeństwo Małżeństwu, ucząc naturalnego planowania rodziny, nie przedstawia go wyłącznie jako sposobu unikania dzieci - wręcz przeciwnie - zawsze staraliśmy się na naszych kursach zaszczepiać postawę otwartości na przyjęcie dziecka, nie traktujemy metod NPR czysto technicznie, jako „zdrowej antykoncepcji”, lecz mówimy o aspektach moralnych, o wspólnej odpowiedzialności, o budowaniu więzi małżeńskiej, o wychowaniu, o ekologicznym karmieniu piersią. Nie uczymy w stylu: „po naszym kursie będziecie wiedzieć, kiedy można, a kiedy nie”. Sądzymy, że właśnie taka postawa, jak i to, że naszymi instruktorami mogą być tylko pary małżeńskie, decyduje o specyfice Ligi wśród innych organizacji zajmujących się podobną problematyką.

Zapewne może się zdarzyć, że ktoś zacznie nadużywać metod NPR w sposób egoistyczny, zamykając się na nowe życie. Jednak wydaje się, iż ludzie nastawieni negatywnie wobec rodzicielstwa, na ogół nie zwracają sobie głowy powściągliwością i wyznaczaniem okresów nieplodności, tylko sięgają po, ich zdaniem, prostsze sposoby. Z drugiej strony moglibyśmy przytoczyć wiele przykładów małżonków, którzy dzięki gruntownemu poznaniu swej płodności, dzięki odpowiedzialności, dzięki pogłębieniu swojej więzi stawali się bardziej otwarci, pozbywali się lęku i odkrywali piękno rodzicielskiego powołania. ❖

Redakcja

Nowy numer „GŁOSU DLA ŻYCIA”:

# Czy prawu i medycynie brakuje moralności?

“*Hodujemy róże, pomidory i cie-  
łeta, aby otrzymać nowy, bardziej  
doskonały produkt. Dlaczego nie  
podjąć hodowli najcenniejszego ga-  
tunku żyjącego na ziemi – ludzi?*”  
(J.Cavanaugh-O’Keefe “EUGENI-  
KA TO BRZMI GROŹNIE”). Wpro-  
wadzenie praktyki sztucznego za-  
płodnienia, a potem pigułki  
antykonceptyjnej, otworło drogę do  
akceptowania przez społeczeństwo  
szeroko praktykowanych: aborcji,  
selekcji genetycznej i eksperymen-  
towania na embrionach – a ostatnio  
do prób klonowania człowieka.

Najnowszy numer “Głosu dla Ży-  
cia” poświęcony jest zagadnieniom  
eksperymentów medycznych – skali i  
możliwości inżynierii genetycznej,  
oraz ich etycznej ocenie.

M.in. prof. Z. Ryn w artykule “PO-  
ZNANIE GENOMU LUDZKIEGO”  
pisze o największym przedsięwzięciu  
naukowym, jakim jest projekt badaw-  
czy HUGO – poznanie i opis genomu

ludzkiego. “Wewnętrzna struktura ge-  
nomu ludzkiego jest tak złożona, że  
zapis kolejności nukleotydów które go  
tworzą, zająłby 14 kompletów Ency-  
klopedii Brytannica”. Dlaczego ten  
projekt jest tak ważny i jakie są moż-  
liwości jego wykorzystania? Jakie nie-  
sie ze sobą zagrożenia? Jakie działa-  
nia międzynarodowe są podejmowane?  
A prof. A.Paszewski w “MANIPULA-  
CJE GENETYCZNE – PROBLEM  
GRANIC ETYCZNYCH” szeroko  
omawia stosowane dziś zabiegi gene-  
tyczne i stawia pytanie o problem gran-  
ic etycznych i odpowiedzialności  
wspólnoty międzynarodowej, podej-  
mującej regulacje prawne, samych  
uczonych – prowadzących eksperymen-  
ty medyczne, a także każdego z  
nas.....

Styczeniowy numer, zawiera także  
wkładkę Duszpasterstwa Rodzin.  
Znajdziemy tam Słowo biskupa Sta-  
niława Stefanka – Przewodniczą-  
cego Rady Episkopatu ds. Rodziny, ad-

resy Diecezjalnych Ośrodków Dusz-  
pasterstwa Rodzin oraz fragmenty naj-  
ważniejszych wypowiedzi z obrad Par-  
lamentarnej Komisji Rodziny.

Poza tym nasze stałe rubryki: prof.  
W.Fijałkowski omawia prawidłową  
terminologię w cyklu “SŁOWNI-  
CZEK PRO LIFE”; dr H.Jarosiewicz  
pisze o odpowiedzialności w planowa-  
niu rodziny, a o zagrożeniach, porno-  
grafii i deprawacji w mediach pisze dr.  
J.Kłys.(ts)

“Głos dla Życia” od 1999 roku  
wydawany jest jako  
48-stronnicowy dwumiesięcznik.  
Dostępny w zasadzie tylko  
w prenumeracie.

Wystarczy wpłacić na podane niżej  
konto Fundacji kwotę 30 zł -  
z dopiskiem „Prenumerata 99”:

**REDAKCJA**  
“GŁOS DLA ŻYCIA”  
UL. FORTECZNA 3  
61-362 POZNAŃ  
TEL.061/8750135;  
TEL, FAX 061/8753151  
KONTO:WBK III/O POZNAŃ  
10901359-23634-128-00-0

Wypełniony kupon zamówienia proszę  
wysłać na adres:  
Liga Matężństwo Matężństwu  
Maciej Tabor, Kopaliny 73  
32-720 Nowy Wiśnicz  
tel. (0/14) 685 69 61  
Prenumeratorów „Fundamentów”,  
którzy zamierzają zmienić adres,  
prosimy o poinformowanie nas  
o tym fakcie.

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



# OJCIEC ŚWIĘTY O WARTOŚCI ŻYCIA

«Wstań, weź Dziecię i Jego Matkę i uchodź do Egiptu» (Mt 2, 13)

Takie słowa usłyszał Józef we śnie. Anioł ostrzegł go, aby uciekał z Dziecięciem, bo grozi Mu śmiertelne niebezpieczeństwo. (...) W ten sposób liturgia słowa naprowadza naszą myśl na sprawę życia i jego obrony. Józef z Nazaretu, który uchronił Jezusa od okrucieństwa Heroda, staje w tej chwili przed nami jako wielki rzecznik sprawy obrony życia ludzkiego od pierwszej chwili poczęcia aż do naturalnej śmierci. (...) Okiem wiary w sposób szczególnie wyraźny możemy dostrzec nieskończoną wartość każdej ludzkiej istoty. Ewangelia głosząc dobrą nowinę o Jezusie jest również dobrą nowiną o człowieku - o jego wielkiej godności. Uczy wrażliwości na człowieka. Na każdego człowieka. «Zostaliśmy nazwani dziećmi Bożymi». Kościół broniąc prawa do życia odwołuje się do szerszej, uniwersalnej płaszczyzny obowiązującej wszystkich ludzi. Prawo do życia nie jest tylko kwestią światopoglądu, nie jest tylko prawem religijnym, ale jest prawem człowieka. Najbardziej podstawowym prawem człowieka! Bóg mówi: «Nie będziesz zabijał!» (Wj 20, 13). Przykazanie to jest zarazem fundamentalną zasadą i normą kodeksu moralności, wpisanego w sumienie każdego człowieka. Miarą cywilizacji - miarą uniwersalną, ponadczasową, obejmującą

wszystkie kultury - jest jej stosunek do życia. Cywilizacja, która odrzuca barbarzyńską. Choćby nawet miała wielkie osiągnięcia gospodarcze, techniczne, artystyczne oraz naukowe. Kościół, wierny misji otrzymanej od Chrystusa, mimo słabości i niewierności wielu swych synów i córek, konsekwentnie wnosil w dzieje ludzkości wielką prawdę o miłości bliźniego, łagodził podziały społeczne, przekraczał różnice etniczne oraz rasowe, pochylał się nad chorymi i nad sierotami, nad ludźmi starszymi, niepełnosprawnymi i bezdomnymi. Uczył słowem i przykładem, że nikogo nie można wykluczyć z wielkiej rodziny ludzkiej, że nikogo nie wolno wyrzucać na margines społeczeństwa. Obrona życia nie narodzonych jest konsekwencją tej wielkiej misji Kościoła. Jeżeli Kościół broni prawa do życia nie narodzonych, to dlatego że pochyla się ze szczególną miłością i troską nad każdą kobietą, która ma rodzić. Tu, w Kaliszu, gdzie święty Józef, ten wielki obrońca i troskliwy opiekun życia Jezusa, jest czczony w szczególnie sposób, pragnę przypomnieć wam słowa matki Teresy z Kalkuty, skierowane do uczestników Międzynarodowej Konferencji ONZ na temat Zaludnienia i Rozwoju, jaka miała miejsce w Kairze w 1994 roku: «Mówię dziś do was z głębi serca – do każdego człowieka we wszystkich krajach świata (...) do matek, ojców i dzieci w

miastach, miasteczkach i wsiach. Każdy z nas jest dziś tutaj dzięki miłości Boga, który nas stworzył, i naszych rodziców, którzy nas przyjęli i zechcieli obdarzyć nas życiem. Życie jest najpiękniejszym darem Boga. Dlatego z tak wielkim bólem patrzymy na to, co dzieje się w wielu miejscach świata: życie jest umyślnie niszczone przez wojnę, przemoc, aborcję. A przecież zostaliśmy stworzeni przez Boga do wyższych rzeczy - by kochać i być kochanymi. Wiele razy powtarzam - i jestem tego pewna - że największym niebezpieczeństwem zagrażającym pokojowi jest dzisiaj aborcja. Jeżeli matce wolno zabić własne dziecko, cóż może powstrzymać ciebie i mnie, byśmy się nawzajem nie pozabijali? Jedynym, który ma prawo odebrać życie, jest Ten, kto je stworzył. Nikt inny nie ma tego prawa: ani matka, ani ojciec, ani lekarz, żadna agencja, żadna konferencja i żaden rząd. (...) Przeraza mnie myśl o tych wszystkich, którzy zabijają własne sumienie, aby móc dokonać aborcji. Po śmierci stanemy twarzą w twarz z Bogiem, Dawcą życia. Kto weźmie odpowiedzialność przed Bogiem za miliony i miliony dzieci, którym nie dano szansy na to, by żyły, kochały i były kochane? (...) Dziecko jest najpiękniejszym darem dla rodziny, dla narodu. Nigdy nie odrzucamy tego daru Bożego» To wszystko, ten długi cytat, to są słowa Matki Teresy z Kalkuty. Cieszę się, że Matka Teresa mogła przemówić w Kaliszu. ❖

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