

LP

David Prentis

Kniha systematicky vysvětluje metodu krok za krokem pro začátečníky, ale i zkušení uživatelé v ní najdou užitečné informace. Dvoubarevný text a grafiky působí atraktivně a barva zvýrazňuje podstatné body. Kniha učí stejné metodě jako původní učebnice, *Umění PPR*, avšak mírně modifikované a stručněji. Nicméně má všechny podstatné informace dřívější knihy a některé podrobnosti navíc. Vysvětluje základní fyziologii, příznaky plodnosti, pravidla hodnocení

záznamů, výjimečné situace, docílení těhotenství, kojení, návrat plodnosti po porodu, přechod a menopauzu. Poslední dvě kapitoly pojednávají o zdravotních a morálních otázkách kolem PPR a antikoncepce a vlivu PPR na manželský vztah.

Součástí publikace je přepracované vydání *Cvičné příručky* (s 18 cvičnými záznamy) ve stejném formátu jako učebnice. Je připojená k učebnici. Nelze je koupit odděleně.

Stručná učebnice má formát zvětšeného A5. Má 128 stran a Cvičná příručka 48. Vydává je Matice cyrilometodějská s.r.o. Budou na prodej v knihkupectvích, a bude možno je objednat od poloviny října v ústředí Ligy na Kladně za 175 Kč + 18 Kč poštovné. Cena je dotovaná nákladatelstvím! I slovenské ústředí bude mít výtisky k dispozici.



denní záznam číslo 6 měsíc 3. rok 1991
jméno _____ věk 31
adresa _____
PSC _____ telefon _____ e-mail _____

drívější cyklus: nejkratší 29 nejdelší 38 na základě 5 záznamů
nejdřívější první den vzestupu nad DH _____ na základě _____ záznamů
nejkratší hlenová epizoda _____ na základě _____ záznamů
trvání tohoto cyklu, **těhotenství** _____; výška _____ cm; váha _____ kg

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		
X	X	X		/																																							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		
H	H	L	L	L	T	T	L	L	L	T	T	L	L	T	L	S	T	L	L	L	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
H	L	T	T	L																																							

délka luteální fáze tohoto cyklu _____

David Prentis

Na tomto záznamu můžeme ilustrovat různé nové přístupy *Stručné učebnice* ve srovnání s učebnicí *Umění PPR*. Nové jsou ty tzv. mezinárodní značky pro hlen: $\emptyset$ znamená, že se žádný hlen nevyskytuje, $\ominus$ znamená, že jde o méněplodný typ hlenu a $\oplus$, že jde o víceplodný typ hlenu. Tyto značky jsou mezinárodní ve smyslu, že nejsou závislé na řeči uživatelky. Ale hlavně jde o pomůcky pro hodnocení hlenu. Chceme jimi zdůraznit, že je potřeba rozeznat různé typy hlenu, především, jestli je hlen víceplodný nebo méněplodný, což rozhoduje o určení vrcholného dne hlenu. Začátečnice by měla používat nejdříve tradiční značky pro různé typy hlenu, protože se teprve seznamuje s vlastním hlenem. Ty mezinárodní značky pak používá na hodnocení. Když už zná svůj hlen s jistotou, může psát rovnou jen mezinárodní značky.

Pro určení konce I. fáze se smí používat pouze pravidlo zkušenosti lékařů, protože ta žena má teprve zkušenost z 5 cyklů. Protože se 6. den už objevil hlen, končí I. fáze 5. den. Hlen začíná hned po menstruaci a pokračuje celkem 16 dní do vrcholu 21. den. Pokud ta žena má hlen hned po menstruaci v každém cyklu, může od 13. pozorovaného cyklu používat modifikované Döringovo pravidlo

v přítomnosti méněplodného typu hľenu. Protože ale otěhotněla, bude ještě dlouho čekat na splnění této podmínky.

Ještě na začátku cyklu byli manželé rozhodnutí předcházet početí a zdrželi se styku až do večera 23. dne. Tu noc ale „uvážili vysokou možnost početí a rozhodli, že to stojí za to“, i když věděli, že jsou ještě ve II. fázi. Stejně chtěli docílit těhotenství v příštích měsících. Takový způsob uvažování je samozřejmě lidský, ale neuznávají ho vědci, kteří provádějí studie efektivnosti PPR. Považovali by tento případ početí za neplánované těhotenství z důvodu selhání uživatele, což ale neodpovídá skutečné situaci. Chyběla prostě motivace.

Určení začátku III. fáze není jasné kvůli „divoké“ křivce teplot. Žena by mohla uvažovat, jestli měří správně, jestli je teploměr v pořádku, atd. Na první pohled vypadají teploty 15.-17. dne jako teplotní vzestup, ale žena škrtila teploty 14-20, protože byla nemocná. V té době pozorovala také víceplodný tažný hlen a vysoký otevřený čípek, takže byla ještě v plodné fázi. Možná způsobila nemoc opoždění ovulace, která by se dala normálně očekávat kolem prvního vrcholu 17. dne. Při nejasných teplotách pomůže jasné vysychání po 2. vrcholu 21. dne. Kvůli neplatným teplotám jsme nuceni jako 6 teplot před vzestupem používat teploty před nemocí (10-14, 21) a přitom ohoblovat teplotu 11. dne na 36,7°. Zvýšenou teplotu 22. dne můžeme považovat za první den vzestupu, přestože teplota 23. dne klesne zase pod DH. Vzestup pokračuje 24. a 25. dne a III. fáze začíná večer 25. dne podle pravidla B. Jednodenní pokles teploty 23. dne přitom ignorujeme. To je přístup Dr. Rötzera, který ulehčuje hodnocení, když teplota klesne na DH nebo pod ni **po vrcholu**. Při původním přístupu LPP, bychom určili 6 před vzestupem 12-14 a 21-23 a hoblovali teplotu 22 na 36,7°. III. fáze by začala teprve 27. den podle pravidla B, tj. o 2 dny později. Kdyby byla teplota 22. dne neplatná, nebo žena zapomněla měřit, nebyl by problém rozhodnout, že B=25. Dr. Rötzer po mnoholetých zkušenostech zjistil, že nevádí, když jedna teplota **po vrcholu** klesne na DH nebo pod ni. Pokud ovšem ta zvýšená teplota **není po vrcholu**, považujeme ji za teplotní hrot před vzestupem a ohoblujeme ji. Přístup Dr. Rötzera je vysvětlen ve slovenské *Příručce* na str. 62n a v české *Stručné učebnici* na str. 71n.

[CCL Family Foundations, Volume XVIII, Number 3, listopad-prosinec 1991, str. 2.]

Anketa o kojení a návrate plodnosti po pôrode

Učenie Ligy pár páru je od jej začiatkov postavené na troch vzájomne prepojených pilieroch:

symptotermálnej metóde, morálnom učení Katolíckej cirkvi o manželskej sexualite a na ekologickom dojčení, ako pevnej súčasti prirodzenej materskej starostlivosti. Tento systém je ako trojnožka, keď jedna „noha“ chýba, spadne.

Najčastejšou otázkou našej telefonickej, osobnej i webovskej poradne je návrat plodnosti po pôrode. Rozhodli sme sa preto urobiť anketu na tému kojenie a návrat plodnosti po pôrode, aby sme trochu „zmapovali“ situáciu na Slovensku a v Čechách, nakoľko naše učebné materiály vychádzajú zo štúdií

robených v USA. Anketový lístok priložený v tomto čísle *Novín z rodiny LPP* bude koncom októbra aj na našej novej webstránke: www.lpp.sk. Budeme vám vďační, ak si popri všetkých ostatných povinnostiach nájdete čas na jeho vyplnenie (použite tú formu, ktorá je vám bližšia), prípadne ho ponúknete aj svojim známym, ktorí *Noviny* nedostávajú. Čím viac žien sa do ankety zapojí, tým bude výsledok objektívnejší. Anketové lístky posielajte prosím do 15.12.2006, nakoľko výsledky plánujeme zverejniť v prvom budúcoročnom čísle našich *Novín*.

V prípade, že se chtějí ankety zúčastnit přes internet i české čtenářky, prosíme, aby také použily slovenskou stránku www.lpp.sk.

Rozčarování v manželství: dříve nebo později

John F. Kippley

Pokud jde o vliv PPR na manželský vztah, dostupná fakta ukazují, že je velmi pozitivní. Víme, že průzkum ukázal větší stupeň manželské spokojenosti mezi uživateli PPR než mezi těmi, kteří používají antikoncepci. Víme, že Nona Aguilar ve svém průzkumu našla jen jeden rozvod u 170 dotazovaných párů a podle našich záznamů jen 1% učitelských párů Ligy vzdalo svou funkci z důvodu rozvodu.

I když je toto 1% velmi nízké ve srovnání s americkým průměrem [50%], dělá mi přesto velkou starost. Znal jsem některé tyto páry osobně a je mi při vzpomínce na jejich rozchod smutno.

Kde to začíná?

Zdá se mi, že počátečním bodem procesu, který vede k rozvodu, je manželské rozčarování, a možná, že můžeme zlepšit svá manželství, když se zamyslíme nad jeho realitou a způsoby řešení.

Čemu říkám manželské rozčarování je toto: máte-li být k sobě upřímní, musíte si přiznat, že kdybyste byli ke svému snoubenci nebo snoubence cítili dva týdny před svatbou to, co dnes cítíte k manželovi nebo manželce, byla by se svatba nekonala. Odvolali byste ji.

Abyste tento negativní pocit zvládli, musíte si podle mého názoru v první řadě uvědomit, že je velmi běžný. Z mého vlastního průzkumu pevných manželství jsem došel k názoru, že se dříve nebo později octne v této situaci skoro každý. Pravda, ne úplně všichni, ale procento je tak vysoké, že když potkám někoho, kdo to nezažil, říkám si, že ten pár asi nežil v manželství dost dlouho. Může to přijít po dvou letech, ale také po dvaceti nebo třiceti.

Příčiny

Jsem jist, že příčin je mnoho a jsou různé, ale vsadím se, že velkou roli v mnoha případech hraje pocit sebelitosti. Neříkám, že mnozí manželé nebo manželky nemají dobré důvody být nešťastní z chování svého partnera, ale pracovníci Alcoholics Anonymous [organizace pracující s alkoholiky]. Mluví o džbánu lítosti. „Já chudák malej, eště mi налеj.“

S tím úzce souvisí problém zkoumání svědomí partnera raději než svého

vlastního. Už dlouho tvrdím, že jedním z pozitivních příspěvků teologie manželské úmluvy je, že má vést manžele ke zkoumání vlastního svědomí v otázce chování k partnerovi. „Když se dnes chci tělesně spojit se svým manželem nebo manželkou, udělal jsem dnes něco, co by odráželo tu milující péči, kterou jsem slíbil/a při svatbě?“ Jak často si na tuto otázku musím odpovědět: „Moc ne“? Položíme-li si tuto otázku často, snižujeme tím podstatně nebezpečí, že budeme jeden druhého přijímat jako samozřejmost.

Můžete si jistě představit, jak snadné a jak destruktivní je, když místo svého svědomí začneme zpytovat svědomí partnera. „Co dnes udělal on nebo ona, aby to odráželo tu milující péči, kterou slíbil/a při svatbě? Málo nebo nic – tak to alespoň připadá mně. Měl/a by dělat to nebo ono. Já chudák malej!“

Domnívám se, že dalším důvodem pro manželské rozčarování může být nedostatečný nebo neexistující společný modlitební život.

Co dělat?

Zdá se mi, že jedním z nejdůležitějších kroků na cestě z této situace je upevnění vlastního rozhodnutí. Začnete tím, že pochopíte, že jste se vzali před Pánem Bohem a lidmi, až dokud Vás nerozdělí smrt. Už před svatbou jste věděli, že v manželství jsou nejen dobré ale i horší časy, a teď právě jsou ty horší. Nemáte jinou morální alternativu než zůstat věrnými manžely. Je-li situace vašeho domova taková, že bezpečnost vaše nebo vašich dětí vyžaduje fyzické odloučení nebo dokonce rozvod, Ježíšova slova o trvalosti manželství zůstávají v platnosti a nejste morálně volní uzavřít nový sňatek.

Zdůrazňuji toto standardní katolické učení proto, že jsem přesvědčen, že co dnes nejvíce podryvá základy manželství, je společenská přijatelnost rozvodu a uzavření nového manželství. Jakmile si začnete myslet, že je morální tohle manželství opustit a vstoupit do nového, odkopli jste nejpevnější podporu k řešení manželských problémů. Když si ale naopak představíte nemilou pozici trvalé osamocení po rozvodu, budete mít větší motivaci napnout všechny síly, abyste situaci zlepšili a nedopustili rozpad.

Dalším velmi důležitým krokem ven z deprese z rozčarování je hledat pomoc. Navrhují začít u kněze nebo faráře, který opravdu věří na nerozlučitelnost manželství. Jste-li ve složité situaci, možná vám doporučí profesionálního poradce, ale už samotný rozhovor s někým, komu oba důvěřujete, může dělat divy.

Pro některé je to velice těžké, zvlášť když jsou v určité vůdčí pozici – včetně párů, které učí PPR, přednášejí dospívajícím o čistotě vztahů nebo připravují snoubence na manželství. Takoví manželé mohou myslet, že když přiznají někomu mimo svou rodinu, že mají problém, podkopávají tím svou apoštolskou práci. Není to pravda.

Nikdo by neměl své problémy vyvěšovat na veřejnosti, ale všichni by si měli uvědomit, že manželské rozčarování není nic neobvyklého a je potřeba hledat vhodnou pomoc raději dříve než pozdě, ale raději pozdě než vůbec ne.

[CCL Family Foundations, Volume XVIII, Number 3, listopad-prosinec 1991, str. 5.]

Nebojte sa povedať NIE !

(osobné svedectvo – P. P.)

Milí priatelia, ešte raz Vám veľmi pekne ďakujeme za kurz STM, ktorý u nás robíte, za všetky rady a veľkú ochotu.

Po kurze som si doma uvedomila, aký je Pán úžasný, ako veľmi nás obdarúva. Jeho DAR v podobe lásky a života je nesmierne veľký.

Dnes sme sa po kurze rozprávali o tom, ako je dôležité ľuďom rozprávať o tomto dare, o tom, ako sa dá žiť v slobode, čistote a láske. Preto aj ja neustále ďakujem za to, aký je Pán milosrdný a dobrý. Dovoľte, aby som sa s Vami podelila aj o kúsok môjho života, v ktorom ma Pán vyslobodil z veľkej kaše.

Kým som mala tak 20 – 21 rokov, bola som tzv. „matrikový kresťan“, „odstála“ som si to v nedeľu v kostole, poslušne prijala potrebné sviatosti a tak plytko prežívala svoju mladosť. Chodila som vtedy 3,5 roka so svojim kamarátom, ktorého som si chcela vziať za muža a mysleli sme si obaja, že sa vezmeme. Po dvoch rokoch chodenia, sme začali spolu telesne žiť. Samozrejme som sa z toho „vyspovedala“, trochu ma to trápilo, ale som sa vždy nejako ospravedľovala... (na spovedň som vtedy ako poslušný matrikový kresťan chodila tak 2 krát do roka...). Po čase som sa nejakým spôsobom dostala cez kamarátov do spoločensťva k saleziánom. Spoznala som veselých mladých ľudí, ktorí pristupujú k sviatostiam, chodia na svätú omšu s radosťou.... Vtedy Pán pomaly začal premieňať moje srdce, otváral mi oči, uši.... Začala som búchať, hľadať pravdu. Snažila som sa nájsť nejaké ospravedlnenie za svoje konanie, chodila na spovedň, znova hrešila, znova a znova a dokola.... Búchala som Pánovi na dvere, prosila, aby ma z toho vyslobodil. Veľká túžba prijímať Jeho Telo, stretať sa s ním sviatostne začala vo mne pôsobiť. So svojim priateľom sme sa o tom veľa rozprávali, ale nakoniec ma postavil pred rozhodnutie. Nesúhlasil s mojím radikálnym postojom, nerozumel, prečo sa zrazu všetko zmenilo a prečo by sme mali prestať s telesným životom. Chcela som obnoviť stratenú čistotu, preto som sa radšej rozhodla ukončiť tento vzťah a vydať sa na cestu spolu s Pánom. Keďže môj priateľ nechcel s telesným životom počkať až do manželstva, rozišli sme sa. Vedela som, že je to dobré rozhodnutie. Som veľmi vďačná Pánovi za to, že premieňa naše životy, že mi vrátil slobodu, že sa s ním môžem stretávať v Eucharistii. V slobode a v láske.

Po pár rokoch som začala chodiť z ďalším priateľom (teraz môj manžel), s ktorým sme od začiatku vedeli, že náš vzťah patrí Bohu, že telesné spojenie je požehnané až v manželstve. Bol to vzťah plný slobody a šťastia, ktorý prerástol v manželskú lásku. Zatiaľ máme jedno 20-mesačné dieťaťko, druhé čakáme, a veríme, že nám Pán požehná ešte zopár ďalších.

Ďakujem Bohu a všetkým priateľom za ich svedectvo života, za to, že som videla, ako sa dá pekne žiť. Za svojho bývalého priateľa a všetkých mladých ľudí sa modlím, aby objavili krásu čistej lásky a nebáli sa povedať NIE tam, kde treba, a ÁNO Pánovi. On sa potom o všetko postará.

Dalo by sa o tom písať ešte veľmi veľa... Myslím, že je dôležité hovoriť o význame manželskej a predmanželskej čistote a láske.

Vyhoďte televizi

Když jsme se vzali, shodli jsme se s manželem, že nebudeme mít televizi, a bylo to jedno z nejlepších rozhodnutí, které jsme udělali. Teď, když máme čtyři děti ve věku od 2 do 11 let, jsem tomu velmi ráda. Nemusím nikdy poslouchat: „Á, mami, ještě jeden program?!“ nebo „Mami, můžeme se dívat na ... ?“ To je prostě bitva, kterou já nemusím bojovat a kterou vidím ostatní rodiče bojovat každý den do nekonečna. Nemusím si dělat starosti, zda na obrazovce nevyškočí něco nevhodného, když máme hosty. Ve svém volném čase hrají moje děti hry, čtou knížky nebo šplhají po stromech. Když si hrají, používají opravdu vlastní fantazii a nenapodobují scény z nějakého show, které právě shlédly.

Ano vím, že mohou být v televizi nádherné vědecké nebo historické programy, které nevidíme, ale jsou i jiné cesty jak se poučit o vědě, historii nebo čemkoli „dobrém“, co může ukázat televize. Ale na televizních vlnách přijde éterem tolik špíny, že se ptám, jestli to za to stojí.

Moje děti ani nemají kvůli tomu potíže držet krok se svými kamarády. Pro malé děti je k dostání dost knížek s populárními televizními hrdiny. Moje starší děti sice nemají přehled o nejnovějších show, ale znají spoustu hrdinů a příběhů z knížek na to, aby se orientovaly při hovoru mezi kamarády.

Jednou za čas může přijít film, který stojí za to. V těch řídkých případech si půjčíme DVD a pustíme si ho na počítači. Dáváme přednost zapůjčení před zakoupením vlastního DVD, aby nebyl film v domě jako pokusení. Moje děti vidí televizi a video v domech našich příbuzných. Tím je to něco „zvláštního“, co děláme „u babičky“. Stalo se už, že si moje dvě starší děti hrály s kamarády v sousedním domě a vrátily se nečekaně brzo, protože „to byla nuda. Nechtěli dělat nic jiného než koukat na televizi.“

Takže, když se mě někdo ptá na televizi, radím „vyhodit“. Dodává do našich domovů smetl a tak patří do smetl. Takový pohled se může zdát v dnešní na média orientované kultuře extrémní, ale nemyslím, že je extrémnější než vychovávat velkou rodinu nebo praktikovat PPR.

[Dopis čtenářky z CCL Family Foundations, Volume 33, Number 2, září-říjen 2006, str. 6n.]

Pro srovnání čtete názor českého „odborníka“:

MUDr. Radim Uzel o druhé řadě VyVolených ...

Populární sexuolog MUDr. Radim Uzel tvrdí, že lidé se často i ve 21. století mylně domnívají, že bez sexu nemohou existovat. V této souvislosti prohlásil, že pokud se některý ze soutěžících v druhé řadě reality show VyVolení rozhodne během šestiměsíčního maratónu k celibátu, jeho duševní i fyzické zdraví nedojde žádné úhony. Sexuolog nepředpokládá, že soutěžící budou ve vile sexuálně abstinovat. Naopak. Je přesvědčen, že v druhé řadě reality show přibude sexuálního napětí a dojde ke scénám plným vášní. „Domnívám se, že soutěžící si zvlášť nyní budou velmi dobře vědomí, že dělají show, a chtějí mít u diváků úspěch. Proto v celibátu rozhodně žít nebudou. Naopak. Jelikož budou vědět, že je snímají kamery na každém kroku, tak je to povzbudí k sexuálním aktivitám. Je velmi dobře možné, že zajdou i trochu dál,“ domnívá se MUDr. Radim Uzel. Sexuolog přesto tvrdí, ... „ať se klidně dívají třeba i desetileté děti. Rodiče jim ale musí vysvětlit, že reality show je něco jako návštěva v zoo. Že nejde o skutečný život a lidé, kteří

tak vystupují, v podstatě hrají připravené představení. Že se takto prostě normální lidé nechovají. V žádném případě by rodiče dětem neměli něco zakazovat. To by mělo úplně opačný efekt,“ prohlásil sexuolog. „A že se v reality show mluví sprostě? To je vůbec zkažit nemůže, protože dnešní děti jsou i bez toho sprosté až běda,“ dodal.

[Reklamní noviny Kaufland, č. 8, 18.2.-24.2. 2006.]

Poznámka redakce: Po přečtení obou názorů na televizi nezbyvá než souhlasit s prvním: vyhoďte televizi!

Nová snaha o podporu kojení v Británii

Michaela Prentisová

Jak referuje *Daily Mail* z 26. 7. 2006, vydal v červenci t. r. britský Národní institut pro zdraví a klinickou praxi (NICE) nové směrnice pro postnatální péči o matku a dítě. V rámci těchto směrnic se zdůrazňuje potřeba podpory kojení.

V současné době začne 71% britských matek po porodu kojit, ale 12% z nich už nekojí při odchodu z porodnice a v šesti měsících kojí jen 22%.

Odborníci počítají, že by navýšení na 32% mohlo do roku 2012 ušetřit britskému zdravotnictví milion liber (40 milionů korun), protože kojené děti jsou zdravější. Noviny citují výsledky výzkumu: mateřské mléko chrání děti před infekcemi trávicího ústrojí a dýchacích cest, snižuje riziko astmatických potíží, ekzémů a alergií, a působí pozitivně i na zdravotní stav v pozdější letech. U matek snižuje riziko premenopauzální rakoviny prsů a vaječníků.

Prekvapující je, že zmíněné směrnice varují před tím, aby kojenec spal s rodiči ve stejné posteli z obavy, že by se mohl udusit. Autoři zřejmě vycházejí ze zkušenosti z určitých sociálních slabších vrstev, kde může svou roli hrát alkohol nebo drogy. V takové situaci je varování na místě. Zkušenosti Ligy z normálních zdravých rodin jsou zcela opačné a to potvrzují i některé odborné studie. Další, pro nás zarážející bylo doporučení nechat dítěti na noc dudlík. Autoři předpokládají, že se tak předejde syndromu náhlého úmrtí, protože dítě nemá hluboký spánek a spíše se probudí při potížích dýchání.

Existují však odborné studie, které ukazují, že spaní kojence s rodiči snižuje riziko náhlého úmrtí a směrnice o oddělení matky a dítěte v noci a používání dudlíku budou rozhodně kontraproduktivní ve snaze podpořit kojení.

Aj dnes sa dejú zázraky!

Jozef Predáč

Ďakujeme všetkým, ktorí sa zapojili do modlitbovej podpory za uzdravenie 12 ročnej Lucky Šmirinovej (mnohí ste prispeli aj finančne).

7. septembra bola Lucka prepustená z nemocnice s tým, že je vyliečená z rakoviny a lekári považujú jej vyliečenie za nevysvetliteľné, hovoria o zázraku.

Nebeský Otec sa opäť viditeľne ukázal ako mocný Boh, ktorý vie riešiť naše problémy a stojí pri nás. Nech je zvelebené jeho meno!!!

NOVINY Z RODINY LPP vydáva pětikrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru v České republice, David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel: 312 686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz. Minimální členský příspěvek 130 Kč/150 Sk ročně. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 037-6421426, e-mail: lpp@lpp.sk, internet: www.lpp.sk. Kurzy PPR pro manžele a snoubence - 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné: v ČR 300 Kč, v SR 400 Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.

Anketa o kojení a návrate plodnosti

Ak nebudete vedieť (alebo chcete) zodpovedať na všetky otázky, pomôže nám, keď odpoviete aspoň na **hrubo vyznačené** otázky 1, 4, 5 a 7.

Pre každé dieťa použite **jeden** anketový lístok (**3 deti = 3 lístky**), alebo stačí ak za každé ďalšie dieťa napíšete odpoveď na nový hárok papiera tak, že uvediete iba čísla otázok a odpovede.

1) Rok narodenia dieťaťa a jeho poradie v rodine _____ / _____

2) Váš vek pri narodení dieťaťa _____

3) Dĺžka kojenia / v mesiacoch / _____

4) a) Kojili ste ekologicky? ** **ÁNO / NIE***

b) Ak nie, ktorú zásadu ste nedodržali? (označte číslom)

5) Prvá menštruácia bola _____ mesiacov po pôrode.

6) Robila ste pred prvou menštruáciou pozorovanie príznakov plodnosti?

ÁNO / NIE*

Ak ste pozorovala hlien,

a) ako dlho se vyskytoval kým ste dostali prvú menštruáciu (približne)?

b) Mohla ste sa vo svojom hlienovom obraze dobre orientovať?

ÁNO / NIE*

7) Otehotnela ste pred prvou menštruáciou? **ÁNO / NIE***

a) Ak áno, v ktorom mesiaci po pôrode to bolo? _____

b) Všimla ste si príznaky nastupujúcej plodnosti? **ÁNO / NIE***

Obráťte prosíme list!

* Nehodiace se škrtnite.

** Sedem zásad ekologického kojenia:

- 1) Prvých šesť mesiacov neprikrmovať, (ani tekutiny)
- 2) Nepoužívať cumlík
- 3) Nedávať dieťaťu fľašku
- 4) Dieťa koiť podľa jeho potreby (žiadne pevné intervaly)
- 5) Koiť aj v noci
- 6) Odpočívať s dieťaťom v priebehu dňa
- 7) Nevzdalovať sa pravidelne dlhodobo (nad 2 hod.) od dieťaťa.

8) Vyžadoval nástup plodnosti po pôrode od vás dlhé obdobie zdržanlivosti? **ÁNO / NIE***

a) Ak áno, ako bolo približne dlhé? _____

b) Bola zdržanlivosť v tomto období zdrojom napätia vo vašom vzťahu? **ÁNO / NIE***

9) Spôsob odstavenia:

a) Dieťa sa odstavilo samé – kedy (vek) _____

b) Odstavili sme ho „nasilu“ – kedy (vek) _____

Prípadne vysvetlite ako a prečo: _____

10) Ako si spomínate na toto obdobie? Bolo kojenie bezproblémové alebo skôr náročné? Prípadne uveďte zvláštny zážitok alebo okolnosti.