

červen/jún 2024

# Noviny z rodiny

164. číslo členského bulletinu Ligy pár páru



## Přijímat děti od Boha ochotně?

*Církev v ložnici bez filtru, 2. díl – MUDr. Karel Mařík*

V prvním díle jsem načrtl celkový pohled na třídílnou sérii Církev v ložnici podcastu Bez filtru. Dále se pokusím nabídnout odpovědi na některé vyslovené otázky. Budu se snažit tak činit s pochopením pro ty, ve kterých téma PPR vyvolává strach a nejistotu, i pro ty, kteří jsou již k postojům církve v této oblasti skeptičtí.



Hned první otázkou, která v sérii zazní, je věta: „Co to tedy znamená přijmout děti od Boha ochotně?“ Na tuto otázku jsem však v celém podcastu odpověď nenašel.

Asi nejvíce téma rozebírá ve třetím díle historik Martin Vaňáč. Nejprve ukazuje na apel, obsažený v encyklice *Amoris laetitia* (AL), na „znovuobjevení poselství encykliky *Humanae vitae* [HV], která podtrhuje potřebu respektovat důstojnost osoby při morálním hodnocení metod regulace porodnosti.“ Následně zazní: „... synodní otcové konstatovali, že se šíří mentalita, která plození života redukuje na proměnnou, závislou na plánech jedince nebo páru.“ Hned nato se sám ptá: „... kdo může

posoudit, kolik dětí je výraz sobectví a kolik je ten správný počet... podle jakých kritérií se tohle bude rozhodovat?“ O chvíli později oceňuje zdůraznění primátu lásky v AL, „který se ale strašně těžko poměřuje, když ho chcete kvantifikovat. Jak chcete převést lásku na počet dětí?“

Ve druhém díle Lucie mluví o velkém tématu, když slíbili, že přijmou děti od Boha ochotně. „A co to teda znamená... ? Kolik jich teda přijmu?... můj zdravý rozum mi říká, Bůh chce, abych byla šťastná... přece... po mě nechce žádné heroické výkony.“

Když se v tomtéž díle zeptá moderátorka kněze, jestli církev chce, aby byla antikoncepce nespolehlivá, dostane odpověď: „Nevím, co za tím stojí... myslím, že tak trochu... aby tam byl dostatečný prostor pro Pána Boha, protože je to tak, On je ten, který je Pánem a Dárcelem života.“

Za celé tři díly nikdo k odpovědi nedošel, ba naopak všichni otázku rozvíjejí a opakovaně se ptají na totéž. Mně samotnému přišla vždy odpověď na tuto otázku zřejmá. Není přece potřeba udávat žádný univerzální počet. Přesto zkusím teď dále rozvést výše citované myšlenky a hledat konkrétnější odpovědi.

Když se ptá historik Martin Vaňáč, tváří se, jako by církev opravdu chtěla počet dětí kvantifikovat. Když se podíváme přímo na řádky HV, čteme: „Odpovědné rodičovství uplatňují ti, kteří se rozhodli mít početnou rodinu, anebo ti, kteří se rozhodli vyhnout se narození dalšího dítěte. Odpovědné rodičovství má své kořeny v objektivním mravním řádu, který ustanovil Bůh a jehož pravým vykladatelem je správné svědomí.“ (srov. HV 10 – parafráze). Není to snad vyčerpávající odpověď na jeho otázku? Žádná kvantifikace se nekoná. To naše svědomí, pokud je správné, má být určující pro naše rozhodnutí v konkrétním čase a situaci, kdy se ptáme, zda naše důvody pro odložení dalšího těhotenství jsou dostatečné.

Když se ptá Lucie, spojí představu neúnosného počtu dětí se svým štěstím, které je přece Božím plánem. To je velmi hluboká a zásadní myšlenka. Myslím, že je to předpoklad, ze kterého bychom měli vždy vycházet: Bůh chce v první řadě naše štěstí, k němu nás stvořil. Chce pro nás zkrátka to nejlepší. Ale jak víme z mnohých zkušeností, ne vždy je „to nejlepší“ zřejmé na první pohled. Když se tedy ptáme, opravdu po nás, Bože, chceš, abychom se stále otevírali plodnosti, je to zcela zásadní a legitimní otázka. A pokud si při tom uvědomujeme důvěru v Boží úmysly s námi, jsme na nejlepší cestě, abychom se otevřeli hlasu svědomí a správně se rozhodli.

Odpověď otce Glogara mě nejprve vyvedla z míry, když tak bezelstně přistoupil na předpoklad, že církev dovoluje metodu PPR za účelem její záměrné nespolehlivosti. S tím jsem zkrátka nemohl souhlasit, ale otázku spolehlivosti metody si ponechám na jindy. Když se ale pokusíme zaměřit na pravý obsah jeho odpovědi, má i ta hluboký význam. Dostatečný prostor pro Boha

prece nemusí souviset s nespolehlivostí. Prostor pro Boha vytváříme my sami. Zároveň však je to vždy on, kdo je Pánem a Dárcelem života. To je zároveň odpověď na dodatek k úvodní otázce: „Má být tedy naše rodina navždy otevřena možnosti, že můžou přijít další děti, anebo můžeme svobodně rozhodovat o jejich počtu a čase, kdy se narodí?“ Naše svoboda nám dává možnost podílet se na Božím plánu s námi. Ani žádná antikoncepce však není stoprocentně účinná a vždy je to nakonec Bůh, kdo má poslední slovo, ať chceme, nebo ne. Můžeme mu ale věřit, že když se svěříme do jeho rukou, udělá pro nás vždy to nejlepší.

V příštím díle bych se rád věnoval otázce, proč církev stále trvá na odmítání antikoncepce a jako jedinou možnou metodu regulace početí připouští pouze PPR.

## Keď dieťa neprichádza

*Rebeka*

Na začiatku manželstva sme neočakávali, že aj my sa zaradíme medzi tie páry, ktoré STM nebudú potrebovať na predchádzanie tehotenstvu. V tomto príspevku sa chcem podeliť s tým, ako snaha o bábätko ovplyvnila náš manželský život, s praktickými informáciami a skúsenosťami, ktoré sme na tejto ceste získali. Možno to pomôže niekomu v podobnej situácii a nájde tu aj to, o čom sa bežne nehovorí. Rada by som dala nahliadnuť do prežívania tých, ktorí STM využívajú na to, aby sa „trafili“ do tých správnych dní, a nie na to, aby sa vedome počatiu vyhli.

### Príprava

Prípravu na manželstvo sme absolvovali ako snúbenci. Z mojej strany sa ozývali skôr obavy, ako to budeme zvládať, aby sme nemali 10 detí, čo ak všetky deti vyjdú „na prvý šup“ a ako prijmem nároky zdržanlivosti počas plodných dní, keď je u ženy túžba najvyššia. Dúfala som, že časom to budem vnímať určite inak a že to azda nebude také náročné. Toto som v svojej hlave riešila v tejto oblasti asi najviac.

Okrajovo sme spolu hovorili aj o tom, čo by sme robili, ak deti nebudú, s tým, že IVF nepripadá do úvahy, keď už, tak skôr adopcia, prípadne si nájdeme iný zmysel manželského života. Bolo to veľmi krátke zamyslenie, nešli sme do hĺbky. Usúdili sme totiž, že sme mladí, zdraví, žiaden úraz, operácia či choroba, nás sa teda táto možnosť zrejme nebude týkať.

Spätne by som veľmi ocenila, keby som od niekoho skúseného počula – či už lektora alebo lekára – že je dobré sa na tehotenstvo pripraviť; že pokiaľ ide o výživu, je dobre doplniť vitamíny, doplnky, dbať na dobrú životosprávu a že na to nestačí mesiac, prípadne až čas, keď sa už „snažíme“, ale aspoň pol roka

vopred. Taktiež že je vhodná aj fyzická príprava aspoň ten polrok – či už naučiť sa pracovať s panvovým dnom, alebo rôzne techniky dýchania. Nielen kvôli úspešnému otehotneniu, ale aj preto, že takáto príprava môže tehotenstvo a následný pôrod výrazne uľahčiť. A predovšetkým to, že tehotenstvo vôbec nie je taká samozrejmá, ako sme si mysleli.

Možno by nám pomohlo, keby sme sa pripravili už ako snúbenci na to, že aj táto možnosť môže nastať. Napríklad keby sme sa skúsili vžiť do situácie páru pred štyridsiatkou, ktorým sa dlhodobo nedarí mať dieťa. Privítala by som informáciu, kam a na koho sa vtedy obrátiť, kontakty na lekárov, psychológov, podporné skupiny... Štyridsiatka je stále nízky vek na to, aby manželia nevedeli, čo budú spolu ďalej robiť, ak ostanú bez detí. Prípadne aby sme si predstavili seba v situácii páru, ktorý sa snaží o dieťa 5 rokov. Obaja sú mladí, zdraví, ich rovesníci majú už po dve deti, nikto nechápe, prečo oni nič, otázky okolia, nešťastní rodičia, ktorí už chcú držať vnúčatá v náručí. Čo na tieto otázky povedať, a najmä, ako sa k tomu postaviť. Takúto lekciu sme si prežili na ostro, zvládnuť sa dá. Ale neboli sme na to pripravení. A je to občas veľmi ťažké.

## Štart do manželstva

Pripravení a poučení o plodných a neplodných dňoch sme si začali užívať manželský život. Kvôli škole som chcela pol roka s bábätkom počkať, zároveň sme sa chceli ten polrok zblížovať ako manželia a až potom riešiť rodinu. Bolo to pekné obdobie. Síce niekedy trochu stresujúce, lebo som mala strach, že som už možno tehotná a bála som sa, že to nebude dobré kvôli stresu zo štátnic. Neskôr som to viackrát ľutovala. Keby som bola vedela, v akej situácii budeme, plodné a neplodné dni by som vôbec neriešila. Vtedy som však bola presvedčená, že otehotniem maximálne do troch mesiacov ako takmer všetci okolo.

## Plánovanie rodiny

Pol roka ubehlo, a tak sme si povedali, že už niet na čo čakať. Samozrejme, na začiatok alchemilkový (kontryhelový) čaj ráno, večer a kyselina listová k tomu. Prvé mesiace v očakávaní, že už to určite vyjde. A keď to nevyšlo, tak hľadanie na internete prečo a snaha vyskúšať všetky zaručené rady. Myslím, že toto je zvyčajný postup, keď sa nedarí: nasadenie rôznych doplnkov a až potom hľadanie príčiny u lekárov. Výsledkom týchto pokusov bol rozhádzaný cyklus a sklamanie. Vedeli sme však, že ak sa otehotnenie nepodarí do roka, nič sa nedeje. Mne sa však vtedy rok zdal neskutočne dlhá doba. Aj pol roka bola dlhá doba.

Späťne si opäť hovorím, koľko chýb som urobila a ako by bolo fajn, keby som vtedy vedela to, čo viem teraz. V prvom rade pokoj – STM som nejak ovládala. S nejakými výnimkami som vedela odhadnúť ovuláciu na +/- dva dni.

Príznaky, pocity a následne teplota väčšinou pekne korešpondovali. Napriek tomu ma stresovalo, čo ak styk nebude na deň presne, alebo že bude malá zásoba spermíí, ak budeme spolu dva dni po sebe, bola som nervózna, keď teplota nestúpila, kedy som to čakala, a podobne.



### Výživa

V druhom rade – pre mňa veľmi podstatné, pretože sa to objavovalo z každej strany – bylinky a výživové doplnky. Chcelo to veľa čítania rôznych štúdií a článkov, aby som vedela, že nie všetko je pre všetkých. Bolo by to na jednu samostatnú tému. To, čo som si z toho odniesla ja, je, že alchemilka (kontryhel) a bylinný extrakt Gynex nie je pre ženy, ktoré majú endometriózu, nemá sa brať počas celého cyklu, rovnako ako ďalšie bylinky – niektoré sú lepšie pre rast sliznice v maternici, niektoré pomôžu pri uhniesdení. Čo sa týka doplnkov, niekedy aj „banalita“ ako nedostatok železa alebo vitamínu D môže výrazne znížiť šance na tehotenstvo. Veľmi dôležité sú minerály, ktoré by sa nemali užívať súčasne kvôli vzájomnému ovplyvňovaniu vstrebávania. Tiež si myslím, že doplnky by sa mali preferovať jednotlivo, a nie kombinácie všetkého v jednej pilulke. Dôležité je kvalitná Omega-3. Začala som užívať Inozitol, ktorý mi pomohol s predĺžením cyklu, lebo ten som často mala veľmi krátky (nemusí to tak byť u všetkých, vyzozorovala som to na sebe). Rôzne značkové vitamínové komplexy na podporu tehotenstva nemusia pomôcť, lebo je v nich všetkého veľa, ale ničoho nie je dostatok, a ženy môže chýbať práve niečo konkrétne.

Môj názor je, že je dôležité zaistiť si doplnky jednotlivito a naštudovať si, čo s čím kombinovať a kedy čo užívať. Dôvody, pre ktoré sa nedarí otehotnieť, sú rôzne a dôležité je nasadiť doplnky a vitamíny individuálne, nie podľa internetu a „snažilkovských“ fór. Za hlavné považujem snahu o kvalitnú stravu. To je však časovo aj finančne náročné, ale i tak je dobré urobiť maximum.

Na tehotenstvo je dobré pripraviť sa podľa možnosti a telu dodať všetko potrebné 3 – 6 mesiacov pred otehotnením. Ja som toto zanedbala. Skrátka, nepočítala som s tým, že účinky stravy, prípadne cvičenia sa prejavia až po nejakej dobe a musím byť trpezlivá. No na druhej strane netreba ísť nad svoje sily. U mňa to bola bezlepková diéta, ktorá niektorým ženám pomohla. Aby mala zmysel, odporúčali mi úplne vynechať lepok na tri mesiace. Zvládla som dva týždne, a keď som už plakala nad ďalším ryžovým chlebom, stopla som sa, dala som si pizzu a svet bol hneď krajší. Netreba nič nepreháňať, robiť maximum, čo dokážem, ale najmä sa tešiť zo života.

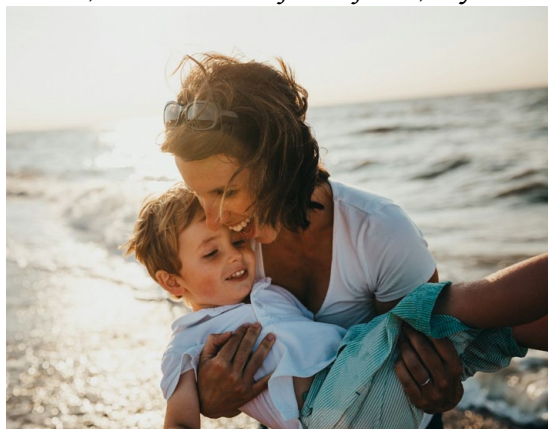
Toto výživové okienko zakončím niečím pozitívnym. Cukor nie je dobrý asi v žiadnom ohľade a pri snahe otehotnieť sa odporúča ho obmedziť. Keď som sa začala snažiť jesť kvalitnejšie a pridala som, čo môjmu telu chýbalo, chuť na čokoládu a sladké sa výrazne obmedzila. Nechýba mi to a som tomu rada. Takže vnímam aj ďalšie benefity :)

V budúcom príspevku priblížim, čo u nás zistili lekári po zdravotnej stránke, ako sa k takýmto informáciám postaviť a nestratiť sa v nich a o snahe zostať po psychickej stránke nad vecou.

## Vďaka za dar plodnosti a materstva

Anna

Keď som bola pred rokom v marci v Medjugorí, jeden deň som hľadala nejaké miesto, kde bude čo najmenej ľudí, aby som sa mohla stíšiť.



Pri hradbách starého kostola som našla malú kaplnku s bielou sochou Panny Márie, Kráľovnej pokoja, ktorá drží v náručí malého Ježiška. Kaplnka dostala názov *Kaplnka života* a ľudia sa tam chodia modliť a prosiť práve za dar bábätka, keď sa nedarí počať.

Nebol tam nikto a tí, ktorí išli okolo, sa zdržali len chvíľku. Napadlo mi, že ja tu môžem po-



ďakovať za životy mojich detí. Za to, že mi Boh dal taký veľký dar, že v mojom tele utkával štyri životy a štyri razy som mohla zažiť zázrak vzniku života. Nie je to síce príliš veľa, ale ani príliš málo ☺.

Ďakovala som za každé jedno dieťa osobitne. V spomienkach som sa vrátila ku každému tehotenstvu a pôrodu (každý jeden si pamätám), modlila som sa za personál, ktorý mal práve v čase mojich pôrodov službu...

Vo vďačnosti a chvále som rozmýšľala nad tou vzájomnou spoluprácou odovzdávania života medzi Bohom, mužom a ženou.

Všetko, čo tam patrí, od začiatku: vzájomná príťažlivosť otca a matky, bez ktorej by nevznikol nový život, meškanie menštruácie, dve čiarky na tehotenskom teste, alebo nekončiace sa zvýšené teploty v luteálnej fáze. Prvé sono a pohľad na malilinké bábätko, bitie srdiečka, prvé pohyby, rastúce bruško... všetok ten súlad fyziológie v prenatalnom období, spolupráca hormónov, ktoré vyvolajú pôrod, novorodenec a jeho dokonalé telíčko, krásne reflexy a neodolateľná vôňa.

Nádherná blízkosť a budovanie puta pri dojčení... a konečne prvý deň doma z pôrodnice a šestonedelia, kde nás privítala radosť manžela, súrodencov a rodiny.. a potom prvý úsmev...

Tá úplná krehkosť a závislosť dieťaťa od starostlivosti oň, najmä mamkinej starostlivosti, sledovanie tej nevinnosti, kde bábätká nič nemusia ani nič nerobia, aby sme ich milovali.. a my ich naozaj aj milujeme. Obraz milujúceho Boha, ktorý miluje bez podmienky, len preto, že sme.

To všetko je také krásne, fascinujúce... že pre mňa nový život a všetko s tým spojené je najzreteľnejší dôkaz, že Boh existuje.

Ďakujem ti, Pane, že si ma stvoril ako ženu a matku a že si mi daroval tak veľa: materstvo, plodnosť, moje deti...

## Osemsmerovka

Tento rok uplynie 45 rokov od apoštolskej cesty sv. Jána Pavla II. do USA. Vtedy vo Washingtone pri slávení svätej omši povzbudil manželov k zodpovednému rodičovstvu slovami:

*„Rozhodnutie o počte detí a obetách, ktoré je nutné pre ne priniesť, nesmie byť prijaté len z ohľadu na pohodlie a zachovanie pokojnej existencie. Keď budú (manželia) o tejto veci meditovať pred Bohom, z milosti prijatej zo sviatosti a vedení učením Cirkvi, nech si pripomenú, že je iste menej škodlivé uprieť deťom niektoré materiálne výhody, než ich ochudobniť (túto časť textu ukrýva 25 písmen osemsmerovky).*

Svoju odpoveď môžete poslať do ústredia LPP mailom (lpp@lpp.sk). Tak ako minule, aj tento raz úspešných riešiteľov, ktorí najrýchlejšie pošlú správnu odpoveď, čaká malá odmena ☺.

ÁNO, BABKA, BICYKEL, BLÍZKO, DETSKÝ, DOM, EVANJELIUM, EŠUS, FĽAŠA, HORY, HRADY, JASKYŇA, KAMARÁT, KÔL, LES, LETO, LIEK, LIETADLO, LOPTA, LOŇ, LÁSKA, MAMA, MORE, MÁTA, NÔŽ, OBED, ODPUSTENIE, PIESOK, PIN, PRSTEŇ, PRÁZDNINY, PYRAMÍDY, PŮŤ, RÁNO, SKALA, SLIEPKY, SMIECH, SMÚTOK, SOĽ, SPLAV, SRDCE, STAN, STROM, STUDŇA, TÁBOR, VARIČ, VÔL, VÝHLAD, ZÁMKY

O	L	Á	S	K	A	M	O	Z	A	Š	A	Ľ	F
K	I	P	R	Y	O	N	Á	R	Ň	E	S	Í	T
Z	E	O	R	D	Y	M	E	Y	D	A	R	H	K
Í	K	O	M	N	K	U	I	A	U	O	D	O	A
L	H	P	S	Y	P	I	N	A	T	S	C	Ť	M
B	I	C	Y	K	E	L	E	S	S	P	E	K	A
N	Ž	Ô	N	L	I	E	T	A	D	L	O	Ô	R
V	A	R	I	Č	L	J	S	O	Ľ	A	Á	Ľ	Á
B	M	S	N	R	S	N	U	A	T	V	O	N	T
A	A	U	D	H	V	A	P	I	E	S	O	K	O
Ň	M	Š	Z	C	Ň	V	D	A	Ľ	H	Ý	V	B
Y	Ť	E	Á	E	L	E	O	B	E	D	M	A	A
K	V	Ú	R	I	D	E	T	S	K	Ý	Ä	Ď	B
S	Ô	S	P	M	O	R	T	S	M	Ú	T	O	K
A	Ľ	A	K	S	T	Á	B	O	R	E	A	Ľ	A
J	S	T	Y	D	Í	M	A	R	Y	P	I	E	R

P.S. Vyriešenie minulej osemsmervky: *Iba v jednom jedinom prípade, keď už je v tom ☺.*

Odmena – odznak nožičiek 10-týždňového počatého dieťaťa – za správnu odpoveď na minulé osemsmervku putovala Soni, Radke, Stanke a dvom Zuzkám. Zároveň ďakujeme pani Gabriele, ktorá sa vzdala svojej odmeny a napísala nám: *„Nožičky už doma mám, (keďže aj my máme v nebi dvoch anjelikov). Budem rada, ak ich posuniete ďalej, nech potešia aj iného rýchleho lúštitel’a osemsmervky ☺.“*

**Noviny z rodiny LPP** vydáva šesťkrát ročne jako členský bulletin spoločne Liga pár páru ČR, z.s. a Liga pár páru v SR. České ústředí: Jitka a Miroslav Novákovi, Milhostice 6, 25791 Červený Újezd, +420312686642, [lpp@lpp.cz](mailto:lpp@lpp.cz), [www.lpp.cz](http://www.lpp.cz), číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskejarmády 15, 95301 Zlaté Moravce, 0908722055, [lpp@lpp.sk](mailto:lpp@lpp.sk), [www.lpp.sk](http://www.lpp.sk), číslo účtu (SR): 2401049920/8330, platba z ČR: 2401049920/2010. Minimální členský příspěvek je 150 Kč /12 € ročně. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy. Kurz STM PPR pro manžele a snoubence: 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Pro aktuální kurzy a informace viz web. Redakční rada: Jitka Nováková, Jozef Predáč, Adam a Radka Prentisovi.