

MANUÁL NA POUŽÍVÁNÍ LÁTKOVÝCH PLENEK

(sestaven u příležitosti II. celostátního Týdne opravdových plen 21.4. – 25.4. 2008,
upraven u příležitosti III. celostátního Týdne opravdových plen 24.4. – 3.5. 2009)

Úvodem doporučujeme internetové stránky, kde se dozvíte mnohem více informací a rad,
např. jaké jsou výhody látkových plen, jak pleny skládat nebo jak si ušít vlastní, kolik
peněz je možné ušetřit a mnohé další: www.latkovepleny.cz nebo
www.rosacb.cz/ekodite.

Co budete potřebovat, chcete-li používat látkové pleny

Co je nutné:

- 18 – 24 ks plenek jedné velikosti - pokud koupíte vícevrstvé nebo kalhotkové (dává se jen 1 kus na jedno přebalení)

nebo

- 40 - 50 ks klasických plenek (dávají se 1 – 2 ks na jedno přebalení)

nebo můžete kombinovat, např.:

- 30 ks klasických plen a 12 ks vícevrstvých či kalhotkových (vhodnější na cesty, na noc)
- 2-5 ks svrchních plenkových kalhotek jedné velikosti
- kbelík s víkem na ukládání plenek - můžete mít jeden velký nebo dva 10 l (pokud např. chcete namáčet pokakané plenky a počůrané skladovat nasucho)
- balík jednorázových plenek na cesty, nejlépe ekologických

Co je užitečné:

- balík separačních plenek
- ocet nebo jiný deodorant na skladování plenek – pohlcovač pachu (např. tea tree olej)
- balík jednorázových plenek na cesty, nejlépe ekologických
- pratelná přebalovací podložka

Nadstandard:

- síťku na vytahování plenek z kbelíku
- pytlík na přenášení plenek na procházce

Pokusíme se popsat různé druhy plen – jednorázových i pratelných a pomůcky, které můžete potřebovat.

Pro přehlednost uvádíme srovnání látkových a jednorázových plen z různých hledisek:

Látkové pleny	Jednorázové pleny
<u>Energie</u> Elektrická energie na jednu plenu: 0,036 – 0,06 KW/h	Elektrická energie pro celulózu: 0,035 KW/h Elektrická energie pro chemikálie: 0,007 KW/h Termická energie: 0,013KW/h Energie pro PE-folii, energie pro hydrogel
<u>Spotřeba vody</u> Spotřeba vody na jednu plenu: 1,3 – 3,4 litrů	Spotřeba vody na výrobu jedné pleny: 2,8 – 4,2 litrů
<u>Množství odpadu</u> Váha pratelných látkových plenek činí po jejich 2,5 letém používání maximálně 5 kg odpadu (nejméně 30% lze ještě použít pro další děti)	V průběhu jednoho plenkového období (2 roky) připadá na jedno dítě cca 1 tuna plenkového odpadu
<u>Cenové srovnání</u> Náklady za plenkové vybavení: průměr cca 9 000,-Kč (velmi variabilní ceny - podle druhu a materiálu pleny a plenkových kalhotek, rozmezí cca 5 000 - 12 000 Kč, podrobněji viz http://www.latkovepleny.cz/node/128) Náklady za vodu na praní: cca 500,-Kč Náklady za energii na praní: cca 1 500,-Kč Náklady za prací prášek: cca 2 000,-Kč Celkové náklady: cca 13 000,-Kč	Cena jednorázové pleny průměrně: 5,- Kč Náklady za dva roky života (průměrné plenkové období): cca 20 075,- Kč (podle ceny plen – akce, levnější druhy atd. rozmezí cca 16 000 – 25 000 Kč) Cena za tunu odpadu: cca 800,-Kč Celkové náklady: cca 20 875,-Kč Platíte rovnoměrně po celou dobu cca 700 - 1000 Kč každý měsíc.
<u>Pohodlnost</u> Moderní látkové pratelné kalhotkové pleny se podobají jednorázovým plenám také svou snadnou manipulací. Nevýhodou zůstává praní, což však obvykle dělá automatická pračka. Další nevýhodou je sušení – některé materiály schnou déle.	Jednorázové pleny je potřeba neustále pořizovat a vyhazovat. Konkrétně to znamená: nakoupit pleny, přinést je domů a neustále vynášet plný koš špinavých plen. Takže i při používání jednorázových plen je třeba počítat s jistou dávkou práce.
<u>Zdraví</u> Pokožka dítěte je obvykle ve styku s přírodními materiály (bavlna, flanel, froté, bambus, konopí). Plenky z bambusu a konopí jsou přirozeně antibakteriální. Látkové plenky podporují správný vývoj kyčlí. Při použití zcela neprodyšných kalhotek (levnější typy) hrozí nebezpečí opruzenin.	Při použití některých typů plenek u citlivějších dětí hrozí nebezpečí opruzenin. Diskutuje se o nebezpečí chemických látek použitých v absorpčním gelu a o riziku přehřívání pohlavních orgánů zejména u chlapců.

Ceny jsou přibližné a skutečné náklady se mohou lišit v závislosti na použitém modelu pleny. Hodnoty spotřeby jsou převzaty od značek AEG, Bauknecht a Miele. Hodnoty pro výrobu celulózy jsou převzaty ze zprávy o životním prostředí Spolku rakouského papírenského průmyslu.

Převzato z: ROSA - společnost pro ekologické informace a aktivity, o.p.s. www.rosacb.cz a www.latkovepleny.cz

JEDNORÁZOVÉ PLENY

1. Tzv. **ekopleny** někdy též nesprávně nazývané kompostovatelné plenky. Jejich jednorázové užití (spotřeba) je řadí mezi jednorázovky, avšak způsob výroby a u mnohých i následná recyklace (biologický rozklad) je k životnímu prostředí nesrovnatelně šetrnější než klasické jednorázovky.
2. **Plenky na jedno použití, tzv. jednorázovky** jsou složeny z propustné fólie (většinou polypropylén), nasákové vložky (většinou buničina, která je pro zvýšení nasákovosti doplněna gelovým absorbérem na bázi polyakrylátů), nepropustnou folií k ochraně prádla (polyethylen), lepících pásek a gumiček. Používáním jednorázových plenek dítě vyprodukuje až tunu odpadu, která se bude rozkládat až 500 let. Možnost alergií či ekzémů.

LÁTKOVÉ PLENY

- pratelné, ekologické
 - **většinu typů látkových plen lze kombinovat**
 - většina látkových plen vyžaduje **svrchní kalhotky** (z polyesteru, vlny nebo z fleecu)
 - nové typy lze zakoupit většinou jen přes internet, na předváděcích akcích či veletrzích
 - vyrábí se z různých přírodních materiálů (např. různě zpracovaného bambusového vlákna, díky čemuž plenky dobře sají a mají antibakteriální vlastnosti).
 - od prosince 2007 je otevřen **první kamenný obchod v Brně** na Josefské 1. Mají i internetové stránky www.branakdetem.cz.
1. **Klasické čtvercové plenky** - rozměr 70 x 70 cm nebo 80 x 80 cm, různé skládání podle věku dítěte, rychle schnou, využijí se i na přebalovací podložku, při kojení, při jídle, při ublinknutí atd. (Cena za kus 20 – 30 Kč)
 2. **Čtvercové froté plenky** – jakoby malé ručníčky
 3. **Vázací plenky** – z nebělené úpletoviny, šňůrkami se zavazují v pase (asi 80 Kč)
 4. **Vícevrstvé plenky** – obdélníkové plenky, které jsou kvůli lepší savosti vyrobeny z více vrstev, dlouho schnou (40 - 50 Kč)
 5. **Tvarované plenky** – vícevrstvé plenky anatomicky tvarované (vykrojení v oblasti nožiček), plenku lze založením vpředu a vzadu přizpůsobit velikosti dítěte.
 6. **Kalhotkové plenky** – plenky, které svým vzhledem připomínají jednorázovou plenku, dají se však prát.
 7. **Plenka All-in-One (vše v jednom)** – kalhotková plenka, která je nejjednodušší na používání, protože svrchní kalhotky jsou její součástí. Tato plenka svrchní kalhotky nevyžaduje.
 8. **Kapsová plenka** – plenkové kalhotky na suchý zip složené ze dvou vrstev, nejsou na ně potřeba svrchní kalhotky. Vnitřní vrstva vyrobena z fleecu, svrchní část polyester s PUL membránou proti propustnosti vlhka. Uvnitř kapsa na vkládací plenečku.

Naše zkušenosti:

KLASICKÉ ČTVERCOVÉ PLENY

Jsou dobré, rychle schnou, jen se musí často přebalovat (po 2 – 3 hodinách).

V kombinaci s kvalitními svrchními kalhotkami jsou ideální pro děti, které již mají pevnější stolicí

anebo nenosí pleny celý den.

Výborné jsou čtvercové pleny švédského výrobce ImseVimse, dobré jsou i tzv. Ikea osušky Barnslig.

Prefold Babyidea – vynikající bambusová čtvercová plena, bambusový flauš, extrémně savá, výborná také jako vkládací plenka pro starší čurající děti

VÍCEVRSTVÉ PLENY

Jsou dobré, rychlé přebalení, vhodné na novorozence, časté přebalování kvůli kakání

Bambino Mio – prodávají se zejména v sadách, bavlněné.

Popolini – levnější obdoba značky Bambino Mio

Loveybums – tzv. „prefold“, jedna strana z bavlněného flauš, druhá z veluru. Dobrá.

BabyIdea – bamboo prefold – dvouvrstevná plena z bambusového flauše, výborně saje.

TVAROVANÉ PLENY

Imse Vimse (IV)– tvarované plenky jednovelikostní z biofroté.

Hemp hour basic- tvarované, jednovelikostní, 55% konopí, 45% biobavlna, tenké, velmi savé, výborné

Haipa Daipa - jednovelikostní tvarované plenky českého výrobce. Vyrobené z certifikovaného froté, zapínají se na snappi sponku. Vyrábějí se ve verzi Classic a Pastelka. Pastelky mi vyhovují mnohem více – kraje jsou totiž sešité overlockem, takže švy jsou méně tlusté, netlačí a rychleji schnou. Plenku lze pěkně přizpůsobit velikosti dítěte a také podle toho, jestli je plena pro holčičku, nebo kluka (čůrá více vepředu nebo dolů)

KALHOTKOVÉ PLENY

Popolini

- tzv. **biofrotáčky** - kalhotkové plenky jednovelikostní z biofroté, v ceně byly už vkládací plenečky. Výborné.
Praktické pro děti, které se ještě příliš nepohybují a mají řídkou stolici. Pro starší děti mohou být obtěžující.
- **frotáčky přírodní** – jsou ze všech plenek nejtlustší, vhodné na noc, výborně sají.
- **flanelky** – dobré, jsou tenčí, ale méně sají, vhodné na denní použití a v létě.
- **OneSize biobavlna** – mají zapínání na druky, velice dobře sedí, mají lépe řešené gumičky kolem nožiček. Výborné

Zlatíčko – kalhotkové plenky jednovelikostní z flanelu, vkládací flanelové plenečky. Málo sají, flanel se velmi sepral.

Bum hugger (BH) - konopné – super, výborně savé přitom nejsou objemné, doporučujeme velikost L na druky, může mít i novorozenec, vkládací plínka není v ceně, ale stojí za to si ji pořídit, má z jedné strany fleece a zadeček je pěkně v suchu. výborná na noc, uvnitř celá fleecová.

Ella s house – konopné – všitá vkládací vložka, vel. 1 na patentky vydrží déle než na suchý zip (je vhodná od narození). Výborně savá, přičemž tenká, takže člověk neřeší problém s „malým“ oblečením, úzkými kalhoty apod. **Tots Bots** – bambusky – skvěle sednoucí vytvarované kalhotky, ve dvou provedení na suchý zip a na patentky, bílé a barevné. Koupila jsem rovnou vel. 2 (od 8kg), dají se krásně přehnout a tím pádem zmenšit (používala jsem je již každodenně pořád od 6. týdne). Plínky jsou měkoučké, velice příjemné na kůži. Díky delšímu vláknu se krásně perou a „znečištění“ sjede po vláknech hned dolů, takže super jednoduchá údržba.

Baby Lucy bamboo (BL) – výborný střih, úzké, štíhlé, přitom hodně savé, cenově výhodné (suchý zip nebo patentky), bambusové froté. Tyto bambusky jsou sice také více velikostní, avšak výhodou je, že má každá plenka speciální patentky na zmenšování, čili nemusí se ohýbat jako např. Tots Bots.

Baby Lucy bamboo noční (BL) – všité savé jádro + vkládačka, vynikající noční varianta, bambusové froté

Baby Lucy Organic (BL) – froté, krásně sedí, dobře savá, vhodná se 2 vkládačkami i na noc

Baby Lucy Organic „kuchanec“ – speciálně šitá plena, 2 vrstvy froté organic, bez všitého jádra (stejný střih a vzhled jako bambusky), úžasné štíhlá plena, vhodná buď na vycpávání nebo pro méně čurající miminka (naše nejoblíbenější). Je vyrobená z organického froté (s nižšími smyčkami), je příjemná, dobře schne.

Baby Lucy Classic (BL) – flanel, na nečurající miminko dobrá plena, dobře padne, nízká cena

Baby Lucy 3in1, vícevelikostní flanelová plena

Baby Lucy Color – flanelová plena s vkládací plenkou, v řadě barev. Spíš pro menší děti, flanel je pocitově brzo mokrá.

Tots Bots bambusky (TB) – vynikající střih, savost, bambusové froté

Baby Beehinds bamboo (BBH) – nejlepší ze všech bambusek, jedná se o bambusový flauš, úžasně štíhlá a extrémně savá plena, vhodná na noc i den, má 2 savá jádra, která se dají odepnout a tudíž si každý dle své potřeby plínu „vycpe“

Bamboo Extra – plena z bambusového flauše s přídatnou vkládací plenkou, výborně saje, prodává se na suchý zip i na patentky. Po dlouhodobějším užívání suchý zip trošku tuhne, lemy se odírají – funkčnost plen zůstává zachována

PLENY ALL-IN-ONE(vše v jednom):

Popolini - kalhotkové pleny vícevelikostní – Komfort 2 v 1, nevyhovuje ani střih ani materiál

Imse Vimse 2v1 – výborné, savé, neprotečou ani u novorozenců

Kushies – není přesně znám původ nepropustné vrstvy, někomu vyhovují, někomu připadají příliš umělé, výhodou je nízká cena, u hodně čůrajících miminek jsou potřeba svrchní kalhotky

KAPSOVÉ PLENY

Grow hour - Babyidea – protékají, je potřeba umět vycpat, nevyhovovaly nám

Mommy´s touch - kapsová plena, tzv. prací jednorázovka - nejsou potřeba svrchní kalhotky, ale často provlhne kolem stehů, neosvědčily se.

Swadeblees – vynikající kapsová plena, uvnitř bavlna, pro nás nej kapsovka v kombinaci s Prefoldem

Baby Kangas – vícevelikostní kapsová plenka, vyhovovala mi zejména při přebalování v terénu.

DryBees – kapsová plenka, dobrá, chce to vychytat manipulaci.

DryBees fleecová – označovaná za „noční plenku“, lepší střih než DryBees klasická, je prošíta kolem nohaviček, takže nehrozí protočení vnitřní vrstvy a protečení plenky.

SVRCHNÍ KALHOTKY

- Kvalitní svrchní kalhotky = největší přínos od dob našich matek a babiček.
- Zabraňují prostupování vlhka na oblečení.
- Kalhotky se vyrábí většinou v rozmezí 2 kg (např. 5 – 7 kg, 7 – 9 kg, atd.). Ke každé váze se doporučuje 2 – 5 kusů, pro pouze kojené děti více. Lze však pořídit rovnou větší velikosti, do které dítě postupně dorůstá.
- Zapínají se na **suchý zip** nebo na **cvočky**, některé jsou **natahovací** (se šňůrkou či gumíčkou v pase).
- Když se kalhotky pokakají, tak se vyperou. V případě čůrání stačí jen vytřít vlhkým hadříkem.
- **Starší typy kalhotek** jsou vyrobené z **PVC**, nedoporučují se používat vzhledem k neprodyšnosti a kontaktu kůže miminka s toxickými ftaláty.
- Nové typy jsou:
 1. **Kalhotky z polyesteru (někde i ve směsi s bavlnou) s polyuretanovým zátěrem (PUL)** – PUL je technologie, kterou využívají výrobci moderního sportovního oblečení. Kalhotky zadrží vodu a propouští páru, díky tomu zůstává oblečení suché a pokožka se díky prodyšnosti nezapaří. (150 – 350 Kč)
 2. **Kalhotky z ovčí vlny** – mají tu vlastnost, že nasají velké množství tekutiny do sebe, aniž ji propustí ven (na oblečení). Kalhotky se navíc močí regenerují, nemusí se často prát, stačí je nechat vyvětrat a lanolínovat. Díky velké prodyšnosti jsou paradoxně vhodné pro parné letní dny, v zimě zase pěkně hřejí. (pletené 320 Kč, na druky 500 – 650 Kč)

3. **Kalhotky z fleecu** – fleecu má podobné vlastnosti jako vlna tzn. odpuzuje vodu (moč), ale při stlačení vlhko propustí (nasává vlhkost do sebe, je úplně prodyšný). (290 – 390 Kč)

Naše zkušenosti:

KALHOTKY Z PVC

Sandra - kalhotky z PVC na suchý zip, asi 70 Kč. „Suché zipy úplně dobře nelepily a hlavně nohavičky nedoléhaly, takže při kakání bylo téměř vše venku na oblečení.

Výrobek z PVC, nedýchají, takže jsem měla pocit, že se dcerka hned oprudí. A po použití měla na bříšku červené otlačeninky. Velmi špatné.

Vhodnější pro děti s pevnou stolicí. Kvůli PVC ale nedoporučuji.“

KALHOTKY Z POLYESTERU

Bambino Mio – polyesterky na suchý zip, výborné., štíhlé

Zlatíčko – polyesterky na suchý zip – výborné.

Popolini

- polyesterky na patentky, dobré, ale pro aktivní (zejména lezoucí) dítě nepříliš praktické.
- polyesterky na suchý zip, šílené, vůbec nesedí, působí hodně uměle. Měli jsme otlaky na zádičkách a nožičkách.

Baby Lucy – dobře sedí, šustí, výhodou je nízká cena

Kikko – mají vevnitř bavlněnou vrstvu, proto je potřeba prát častěji, dobré pro extrémně citlivé děti, kterým PULky dělají otlaky, nízká cena, která ovšem vypovídá o kvalitě, ale i přesto jsou funkční

Imse Vimse –

- polyesterky na suchý zip, dobré, občas na bříšku otlaky od suchých zipů. Tento problém lze vyřešit otočením suchých zipů o 90 stupňů.
- Organic - polyesterky na suchý zip s barevnou bavlnou, otlaky jsme neměli. Na pohled velmi pěkné. Výborné. U větších čůrajících dětí provlhají přes bavlněný lem, potřeba natírat lanolínem
- Fox - polyesterky na suchý zip s barevnou bavlnou, Na pohled velmi pěkné., nejluxusnější, opět problém s provlháváním u větších učených dětí

Baby Lucy Fix – na dotyk hodně umělý dojem, ale neprotékají, mají kapsu pro použití čtvercových plen na rovno, cenově velmi příjemné.

Baby Lucy - polyesterky na suchý zip. Neprovlhají. Levné, sedí na všechny typy plen.

Haipa Daipa – kalhotky na druky, byla jsem s nimi velmi spokojená.

Bummis – barevné, výborné držáky, dobře sedí

Tots wrap – výborné, dobře sedí, nepropouští

Tots Bots - polyesterky na suchý zip, mnoho typů provedení, krásně tvarované na nožičky, dítěti nijak nepřekáží

KALHOTKY Z OVČÍ VLNY

Popolini

- vlnáčky na patentky- působí poněkud objemnějším dojmem. „Trochu propouštěli vlhko kolem nožiček a později i po ošetření lanolínem vydrželi jen krátce. Byla jsem s nimi však velmi spokojená, zejména v nejmenší velikosti.“
- vlnáčky pletené – „Zdá se mi, že velmi rychle propustí. Je třeba často přebalovat. Moc spokojená jsem nebyla.“

Zlatíčko – nepříliš dobré, propouštěly vlhkost.

Baby Idea - vlněné, suchý zip (už se vyrábí, jen na druky). „Nejzdravější, nejvíce

větrají, občas provlnnou, musí se impregnovat lanolínem, používám je na doma, stejně tak vlněné kalhotky-wool shorties- dobré pro chodící děti, vnitřní plena se dá vyměnit i ve stoji."

Mokomidi- velmi rychlá manipulace (pro bezplenkovou metodu, nebo při nácviu na nočník), po každém počůrání je však nutné vyměnit plenku

LoveyBums Jersey: Na patentky. Velmi tenké, měkké. Vhodné na den.

Doma pletené vlňáčky – natahovací - největší držáky, vhodné na noc, výhodou nízká cena, postačí 1 klubíčko za 60 Kč (pokud nebarvíte a pletete samy)

KALHOTKY Z FLEECU

Haipa-daipa - jsou objemnější, pro ležící dítě dobré, nevhodné pro sedící děti – protečou. - hrozně neforemné

Tots Bots – krásně vytvarované na nožičky, aby nepřekážely, Uvádí se, že u většího dítěte protečou při zátěži (sezení, v autosedačce apod.), nám se zatím toto nikdy nestalo, vždy vše zadržely a nic neprosáklo. Bohužel zastavili výrobu krásných kalhot s puntíky a proužky, jsou již jen jednobarevné – červené.

PŘÍSLUŠENSTVÍ K PLENÁM

- **Vkládací plenečky** - skládají se z více vrstev a mají tvar obdélníků či oválků. Vkládají se dodatečně do kalhotkových plen a zvyšují jejich sací schopnost. Vhodné zvláště v noci či při cestování. Lze zakoupit zvlášť, u některých plen jsou už jejich součástí.
- **Separační pleny** - tenká „papírová“ vrstva, rozměr asi 20 x 30 cm, dá se koupit v balení kolem 100 kusů v lékárně nebo na internetu. Dává se na látkovou plenku, dítě má větší pocit sucha. Pokud miminko jen čůralo, tak se plenečka vypere a použije znovu, v případě pokakání se vyhodí do záchodu s obsahem a spláchne. Šetří látkové pleny i naši práci.
- **Kyblík s víkem pro ukládání použitých plenek** určených k praní.
- **Sítka na použité pleny** usnadňuje manipulaci s plenami: prázdnou sítkou vyložíme kyblík, do kterého pak ukládáme použité pleny. Po naplnění sítku zavážeme a i s obsahem přendáme do pračky a vypereme.
- **Sponka Snappi** – gumová sponka, která se používá především na „rovné“ a „tvarované“ pleny. Zafixuje plenu a zamezuje její sklouzávání z tělíčka dítěte (např. při lezení či chůzi).
- **Ekologicky šetrný prací prášek**, který neškodí pokožce dítěte ani životnímu prostředí.
- **Pratelná přebalovací podložka** – praktická obdoba jednorázových podložek.
- **Pytel na použité pleny** – praktická věc při cestování nebo víkendových pobytech. Pytel bývá vyroben z látky s polyuretanovým zátěrem, takže se pleny nezapaří.

Naše zkušenosti:

SEPARAČNÍ PLENY

Popolini – dají se vyprat, nejlépe v síťce, aby se nezamotaly

- *Celulózové* - v roli 100 ks, jsou vhodné pro děti s řídkou stolicí (kojené), z balení jich lze jich nastříhat i víc, pokud se ustříhnou o něco kratší – vůbec nevyhovovaly, mokré.

• Viskóзовé – v krabičce 100ks, pro děti s tužší stolicí – výborné.
Anička (z lékárny) – 100 kusů volně, umělé. Vlhké nebo se stolicí se nalepili na zadeček. Po vyprání se hůř natahovaly. Snadno dostupné, ale ne tak kvalitní.

Imse vimse – viskóza, 100 ks v roli, výborné.

VKLÁDACÍ PLENEČKY

Poponini biofroté obdélníkové. Dobré.

Zlatíčko flanel oválné. Dobré.

Bamboo hour – Babyidea – vynikající vkládačka, štíhlá, extra savá, bambusový flauš

Baby Lucy bamboo čtverec – štíhlá, savá, bambusové froté

Baby Lucy bamboo – štíhlé, savé, froté

Baby Idea Bamboo Hour – asi nejsavější plena vyrobená z bambusového flauše, zvyšuje savost plen, přidávám do nočních plenek.

Baby Idea Hemp Hour – vzhledově podobné Bamboo Hour, vyrobená z konopí. Dobrá.

Baby Lucy - „žíanky“ z bambusového froté, v pohodě

SKLADOVÁNÍ PLEN

Špinavé pleny můžete skladovat suchou nebo mokrou metodou, případně oba způsoby kombinovat.

Suchá metoda

Plenky se dají v kbelíku s víkem uchovávat i nasucho. Pokakané plínky můžete před uložením do kbelíku opláchnout pod kohoutkem nebo pod sprchou, případně skvrny potřít žlučovým mýdlem, které můžete levně koupit v DM drogeriích. Do kbelíku kápněte několik kapek levandulového nebo čajovníkového oleje (oba mají antibakteriální účinky). Pár kapek nakapejte i na víko. Neskladujte plenky déle než 3 dny.

Naše zkušenosti

Při skladování na sucho nebyly počůrané plenky tak do jednoho roku dítěte skoro vůbec cítit.

Později se změnou stravy dítěte už to bylo horší.

Počůrané pleny se mohou před praním vymáchat, třeba ve vodě po koupání nebo lze i použít prací program máchání. Pleny pak mají po vyprání a usušení větší savost.

Novorozenecká „míchaná vajíčka“ mi nešla vyprat při suchém skladování, pleny zůstávaly flekaté.

Doporučuje se kapat na dno kyblíku olej levanduli nebo tea tree – obě vůně jsou antibakteriální a pach není v pokoji pak cítit.

Mokrý metoda

Počůrané a pokakané plenky můžete skladovat v kbelíku s víkem naplněném asi ze 2/3 vodou, do které jste předtím přidali některou z těchto ingrediencí:

- 50 ml nebo 2–3 lžíce octa. Ocet sterilizuje plenky a snižuje zápach.
- 1 lžíci jedlé sody
- 5 kapek tea tree oleje a 1 kapku vašeho oblíbeného éterického oleje (např. levandule)
- Můžete použít i komerčně vyráběný dezinfekční prostředek na plenky např. Bambino mio, vyjde to ale draž.

Pleny je třeba vyprat za 2-3 dny a zároveň vyměnit i roztok na jejich namáčení. Kbelíky můžete občas vydezinfikovat např. Savem.

PRANÍ PLEN

Pleny pereme, až je koš plný, což je **po 2-3 dnech**. Déle se ani nedoporučuje plenky skladovat. Pereme nejlépe v ekologicky šetrných pracích práscích a **místo aviváže** můžeme dát **2 lžíce octa**. Dáme plenky, případně i pokakané plenkové kalhotky, počůrané separační plenky do pračky na **60 stupňů** (to prý stačí na zlikvidování bakterií) a zapneme ji asi na 5 minut, aby bylo vše mokré. Vypneme pračku, necháme hodinu i déle máčet a pak spustíme program. Je možné dát plenky máčet přes noc a program zapnout až ráno.

SCHNUTÍ A SKLÁDÁNÍ PLEN

- Je dobré plenky sušit přirozeně, sušičkou na prádlo by brzy zřídly nebo se začaly rozpadat, navíc by stoupla spotřeba energie. Většina plenek má dnes již sušení v sušičce povolené (Tots Bots, Ella's house) – výhodou je, že nepotřebujete mít 1 den na schnutí, pere se méně často.
- **Klasické bavlněné plenky** rychle schnou, protože jsou tenké. Při věšení prádla je můžeme protřepat, aby dostaly svůj čtvercový tvar, přehnout je na polovinu, tak zaberou méně místa a pověsíme je. Po několika hodinách uschnou, záleží na počasí, v zimě je to horší, v létě je to skvělé, hlavně na sluníčku se vybělí. Suché plínky posbíráme, **nežehlíme**, můžeme složit na osminy, takže mají podlouhlý tvar, který se už použije při přebalení. **Žehlit** by se měly plenky jen v období **šestinedělí**, ale ani to není dle zkušeností některých maminek nutné.
- **Kalhotkové plenky** se nemusí nijak skládat, jejich tvar je daný střihem a ušitím. Jen déle schnou, froťáčky až 24 hodin. Ani tyto plenky se **nežehlí**.

KDE MŮŽETE PLENY KOUPIT?

Uvádíme přehled nám známých internetových obchodů:

www.plinky.cz, www.mamaja.cz, www.moderni-pleny.cz, www.imsevimse.cz,
www.latkovky.cz, www.tutina.cz, www.prdelka.eu, www.detiamy.cz, haipa-daipa.com,
www.zlaticko.cz, www.ecomamma.cz, www.slune.eu, www.plienka.sk, www.eplenka.cz,
www.bundles.cz, www.tulenik.cz

Brněnské webby: www.babako.cz, www.naturebaby.cz

Kamenný obchod v Brně na Josefské 1, www.branakdetem.cz

Omezit používání jakýchkoliv plen je vhodné také včasným podchycením potřeb dítěte do nočníku. Více viz **bezplenková metoda** na:

<http://www.mokosha.info/content/view/49/68/>, <http://www.rodina.cz/clanek2890.htm>,
<http://www.rodina.cz/scripts/detail.asp?id=2902>

BEZPLENKOVÁ KOMUNIKAČNÍ METODA (bkm)

Lze ji označit za tradiční, s úspěchem praktikovanou metodu různých kultur, která v Americe a v Evropě zažívá návrat. Miminka jsou si od narození vědoma své potřeby vylučovat a dávají to různými motorickými a zvukovými signály najevo. Jejich vylučování

má určitý rytmus v závislosti na jídle a spánku. Během několika prvních měsíců života jsou schopná vědomě uvolnit svěrací svaly.

Naučíme-li se tyto signály a rytmy rozpoznávat a/nebo použijeme-li svou intuici, můžeme v pravý okamžik podržet miminko nad vhodnou nádobou, a to už v novorozeneckém věku. Umožníme jim zůstat ve spojení se svými tělesnými funkcemi a ukážeme jim, jak v dané situaci nejlépe reagovat.

Základem BKM je komunikace, je to nenásilná metoda, bez trestů. Používáme také doprovodný zvuk a/či znak, který znamená pro dítě, že „ted' může“. Dítě posléze tento zvuk a znak napodobuje, a tak dokáže o vylučování velmi brzy komunikovat. Omezuje situace, kdy jsou děti nespokojené a neklidné. Je prevencí opruzenin.

BKM šetří životní prostředí i námahu s přebalováním, praním, skládáním, nakupováním, vyhazováním, zpracováváním plen. Lze praktikovat opravdu bez plen, ale i s částečným či stálým používáním plen. Tím, že se spotřeba použitých plen snižuje, je BKM ekologičtější než klasické plenkování.

Láskyplná pozornost, kterou potřebám miminek věnujeme, vytváří silné pouto, odpovídající přirozeným lidským instinktům. BKM zlepšuje schopnost porozumět potřebám miminka, je jednou z praktik kontaktního rodičovství (attachment parenting, přirozené rodičovství)

Budete-li mít chvíle krize, že praním plen marníte čas, tak:

- Promluvte si se známou, o níž víte, že také pleny pere. Případný kontakt získáte i ve Studánce.
- Projděte si webové stránky nadšenců, kteří látkové pleny používají.
- Přesuňte po domluvě některou z domácích prací na partnera.
- Zkuste si odkládat jednorázovky ve sklepě či na zahradě, abyste měli před očima tu horu, která den co den narůstá.
- Pereme všichni bez problému oblečení. Práce s látkovými plenami je zcela minimální, separační vložka zachytí většinu „nečistot“, takže plenku jen hodíte do kyblíku, kde čeká, než se bude prát. Jelikož používám pouze kalhotové pleny, mojí prací s plínkami je zapnout čudlík na pračce a poté je dát do sušičky a zmáčknout čudlík na sušičce :-)

Ať se máte vy i vaše děti jako v bavlnce!

Manuál sepsaly a o zkušenosti se podělily:

Eva Odehnalová, 2 roky zkušeností s látkovými plenami

Karolina Krátká, 4 roky zkušeností s látkovými plenami

Šárka Ondráčková, Tišnov, 2,5 roku zkušeností s látkovými plenami

Silvie Uhrová, 1 rok zkušeností s látkovými plenami

Viktorie Šťastná, 3 roky zkušeností s látkovými plenami a s bezplenkovou komunikační metodou

Kamila Ševčíková Marková, 2 roky zkušeností s látkovými plenami

Silvie Dračková, 2 roky zkušeností s látkovými plenami

Magdalena Marková, 1,5 roku zkušeností s látkovými plenami

Barbora Gottwaldová, 2 roky zkušeností s látkovými plenami

Monika Kunešová, 4 měsíce zkušeností s látkovými plenami

Linda Vrátníčková