Papírové, nebo látkové plenky?



Jednorázové plenky

Aktuálně nejrozšířenější formu přebalování představují jednorázové plenky. Jejich uživatelky si chválí **především komfort**, který nabízí. **Odpadá nutnost skladovat znečištěné pleny, prát je a případně žehlit.** Přebalování s nimi je také o něco rychlejší. Jistým argumentem pro používání jednorázových plenek je fakt, že při správném používání neprotečou. **Nejsou navíc tak objemné jako látkové pleny, dítě je v nich tedy pohyblivější**, případně nehrozí nezdravý „schod“ mezi plenkou a zády, pokud miminko leží.

Nevýhodou používání jednorázových plenek jsou **vyšší náklady na přebalování, které se uvádí až kolem 25 tisíc na jedno dítě** – záleží na značce, četnosti výměny plenky i věku, do kterého dítě plenky potřebuje. Ekologové bijí na poplach také kvůli tomu, že **jedno dítě vyprodukuje více jak šest tisíc použitých plenek (což je zhruba 1 tuna odpadu za plenkové období cca 2 let!) a jejich rozklad se počítá na více než 250 let.**

Miminko je v jednorázové plence (při správné četnosti přebalování) skutečně v suchu. **Mnozí odborníci však varují, že kromě moči odvádí plenka také přirozenou vlhkost z pokožky, a je tedy nutné dítě promazávat, aby se pokožka nevysušovala.**

Papírové pleny samozřejmě usnadňují práci, a tedy šetří čas, který může maminka dítěti věnovat. Pokud však mají miminku dobře sloužit a prospívat jeho zdraví, je potřeba vybírat správné plenky.

Jak vybrat správné papírové plenky?

1. **Savý polštář**, který má dítě pod zadečkem, musí být **měkký a příjemný a neměl by propouštět vlhko zpět ke kůži**. **Ideální plenka dostatečně saje** a její výplň nehrudkuje.
2. Samozřejmostí by měl být **prodyšný materiál poslední vnitřní i vnější vrstvy**. Většinou jde o příjemný netkaný textil, který nešustí a **nechá pokožku dýchat**.
3. Velmi důležitá je **dostatečná velikost pleny v šířce i délce**. Pokud se váha dítěte blíží horní hranici váhy doporučené na obalu, je lepší koupit větší velikost.
4. **Ochranné manžety** umístěné po obou stranách savého polštáře by měly dostatečně **zabránit úniku tekutiny**, dokud se nevsákne do plenky.
5. **Suché zipy a lepítka** musí plenu držet v požadované poloze, **nesmějí se trhat a mají lepit i při opakovaném použití**, nebo pokud se umastí od krému. Jestliže nefungují správně, plenka dítěti padá nebo ji nelze použít vůbec.
6. **Zesílený pásek**, k němuž se připevňují lepítka, musí umožnit i **několikeré odepnutí a následné přilepení**, aniž by se plenka roztrhla.
7. **Postranní gumičky mají těsně přiléhat k noze, zároveň však nesmí škrtit.**Při delším nošení by se neměly vytahat.

Od mini k maxi

Jednorázové pleny jsou rozdělené do několika kategorií **podle věku a především váhy dítěte**. To je velmi důležité z hlediska velikosti plenkových kalhotek i jejich absorpční kapacity.

Pro novorozence je vhodná velikost označená jako **new born**. S postupujícím věkem svého děťátka budete nakupovat **velikost mini, midi a nakonec maxi či junior**. Označení je však spíše orientační. Rozhodující je doporučená váha miminka, která je na obalu vždy uvedena.

Kolik jednorázových plenek pořídit již před narozením?

Především počítejte s tím, že budete pár plen potřebovat již s sebou do porodnice. Obecně spotřebuje malé dítě 6 až 8 plenek denně. **Některé maminky využívají vlastností jednorázových plen, v nichž dítě vydrží déle, přestože je plena „mokrá“.** Pozor, tehdy vzniká **prostředí nezdravé pro pokožku a především pohlavní orgány dítěte**, proto je lepší pleny měnit o něco častěji a pořídit jich hned na začátek víc!

Nevybírejte plenky ale jen podle ceny – ne všechny drahé plenky jsou totiž kvalitní. **Existují i levné pleny, které spolehlivě slouží svému účelu.**

Dětské plenky v COOPu

V našich prodejnách dostanete papírové plenky, které jsou **velmi kvalitní, tenké, lehké, s vysokou absorbcí, elastickými úchyty a prodyšnými bočními manžetami**. Máme je **ve třech velikostech**: MIDI (pro děti 4 až 9 kg), MAXI (pro děti 7 až 18 kg) a JUNIOR (pro děti 15 až 25 kg) a najdete je pod značkou **Babyland.**







Látkové pleny

Nabídka látkových plenek se každým rokem neustále rozšiřuje a pro nadcházející maminky představuje často procházku španělskou vesnicí. Liší se totiž v cenách, materiálu, vzhledu i způsobu uchycení. Klasiku, kterou známe z dob nedávno minulých, představují klasické čtverce. Nejčastěji jsou vyráběny z bavlny a příměsi bambusu, díky kterému rychleji odvádí tekutinu a snadno schnou. Dají se používat samostatně a doporučují se především pro novorozence. V takovém případě se naučte tzv. novosklad (viz návod konci článku). Aby se zvýšila savost takové plenky, doporučuje se do novoskladu přidávat separační plenku a tzv. vkládačku.

Moderní formu „látkování“, tedy používání látkových plen, představují plenkové kalhotky. Jedná se o vícevrstvé plenky, které lze používat od narození až do dvou let věku. Některé značky vyrábějí plenky pro novorozence (ideální u nižších porodních vah), ale praktičtější je pořídit jednovelikostní plenky, které s vaším miminkem porostou. Jsou určeny pro děti od 5 kg. **Taková plenka se skládá ze svrchních kalhotek a savého jádra (tzv. vkládaček), kterým ovlivňujete savost plenky.**

Pro většinu maminek, které s látkovými plenkami teprve začínají, je nejlákavější nabídka plenek AIO (all in

one – tedy vše v jednom). Jejich používání je stejně jednoduché jako u papírových plen – stačí jen nasadit a je hotovo. Plenku AIO lze použít pouze jednou, poté ji musíte kompletně vyprat. Hodí se tedy pro chvíle, kdy nemáte čas miminko dlouze přebalovat – k doktorovi, na návštěvu nebo jako plenku pro hlídací babičky a tety, které se v látkování neorientují. AIO plenky je možné doplnit dalšími savými jádry a zvýšit tak odolnost plenky, ale pro miminko je to pořádný „balík“ textilie na zadeček.

Savá jádra

Neboli vkládačky, jak už název napovídá, ovlivňují savost plenky. Mají čtvercový nebo podlouhlý tvar připomínající dámské hygienické vložky. Maminky doporučují zvolit čtvercové vrstvené vkládačky, které mohou být ve svém středu ještě zesílené. Jejich poskládáním regulujete savost plenky, u novorozenců je pak pomocí novoskladu můžete využívat jako samostatnou plenku. K jejímu uchycení postačí chytrá sponka (např. snappi). Z použitého materiálu opět vévodí bambus a flís, které dokážou odvádět vodu od pokožky a rychle schnou.

Svrchňáčky

Abyste eliminovali možné protečení látkových plen a zároveň bylo vaše miminko v teple, používají se přes novosklady a plenkové kalhotky tzv. svrchňáčky. Nejpoužívanějším materiálem je polyuretan (PUL). Ten sice propustí molekuly vzduchu, ale ne molekuly vody. Je vhodný na delší cesty, kdy chcete eliminovat protečení plenky. Svrchňáčky z PUL materiálu velmi rychle schnou.

Méně obvyklé jsou vlněné (merino) svrchní kalhotky. Jsou 100% prodyšné a zkušené maminky potvrzují, že se v merino vlně miminko nezapaří ani v parném létě. Vyžadují však složitější údržbu. Před prvním použitím je třeba kalhotky impregnovat lanolinem a nechat dlouho schnout. Lanolin má samočistící schopnosti, a vlňáčky tedy není nutné prát příliš často. Problém je však tehdy, pokud dojde k protečení stolice – vlnu není možné vyprat na vysokou teplotu, a tím prádlo vydezinfikovat. Vlněné kalhotky se obecně doporučují pro použití na noc, kdy je dítě v pleně nejdelší dobu a mohlo by se zapařit.

Střední cestu mezi výše zmíněnými typy představují svrchní kalhotky vyrobené z flísu. Jsou prodyšnější než PUL, lze je prát v pračce a rychle schnou. Jejich nevýhodou je, že při velkém tlaku, např. dlouhém sezení v autosedačce, mohou kalhotky provlhnout až na oblečení. Abyste jejich odolnost zvýšili, první praní proveďte v mýdlové vodě. Některá miminka mohou také na flís reagovat alergickou reakcí na kůži, s čímž se však maminky musí seznámit osobně.

Snazší údržba plen

K odstranění hrubých nečistot z látkových plen je vhodné používat jako poslední vkládací vrstvu tzv. separační plenku. Většinou se jedná o jednorázové plenky připomínající dětské ubrousky. Nejčastěji lze zakoupit celulózové, bambusové nebo viskózové. Jsou velmi měkké a mají vysokou sací schopnost – hodí se jak u novorozenců při řídké stolici, tak u starších miminek, kdy lze hrubé nečistoty snadno odstranit a látkovou plenku dál používat. Separační plenky se sice mohou opakovaně prát v pračce, ale obvykle se používají jen jednou. Jsou kompostovatelné a je možné je splachovat do toalety.

Moderní látkové pleny není nutné vyvařovat. Svrchní kalhoty se používají víckrát (pokud nedojde k protečení stolice), pravidelně se perou pouze vkládací jádra a kalhotková plenka. Počůrané plenky a vkládačky se mohou skladovat nasucho, plenky znečištěné stolicí po lehkém zaprání v ruce. Pokud se chcete vyhnout skvrnám, je možné plenky ještě před vypráním namočit a potřít žlučovým mýdlem nebo zasypat perkarbonátem sodným. Špinavé plenky se skladují ve speciálních koších nebo sáčcích, které nepropustí nevítaný zápach. Některé maminky doporučují košík nebo sáček pokapat éterickým olejem, aby se typický

odér skutečně stoprocentně eliminoval. Použité plenky se nedoporučuje skladovat déle jak tři dny, jinak mohou zatuchat nebo začít plesnivět.

Prát plenky je možné v pračce na program bavlna – delší než 2 hodiny s teplotou nad 50 ˚C (není nutné vyvařovat!). Používají se šetrné prací prostředky bez aviváže. Na odstranění zbytků pracího prostředku a změkčení plen lze do oddílů na aviváž přidat máchací prostředekna bázi ovocných kyselin nebo ocet či kyselinu citronovou. **Žehlení látkových plen není nutné.**