

DĚTSKÉ PLENY – NOVINKY, TERMINOLOGIE

Mgr. Věra Soukupová¹, Bc. Jiřina Soukupová², Mgr. Adéla Chadimová³

¹Ekologický poradce ROSA, České Budějovice

²Záchranná stanice Prachatice

³Mateřské centrum Ledňáček, Ledenice

Před rokem 1989 se u nás děti balily pouze do plen látkových. Poté se dostaly do popředí pleny jednorázové. Na výhody bavlnky a přírodních materiálů se pozapomnělo. Vzpomínalo se pouze na nevýhody pratelných plen – jejich vyvařování na kamnech v hrncích a nekonečné hodiny strávené při žehlení. Na přelomu tisíciletí se však na český trh dostaly opět pleny pratelné – vzhledově připomínající pleny jednorázové, avšak bez požadavku na vyvařování či žehlení. V zahraničí jsou „in“ rodiče, kteří pro své děti používají (pratelné) pleny. Nás jejich boom pravděpodobně teprve čeká. Zkušenosti s plenami šetrnými k životnímu prostředí, dítěti i vlastní peněženke se šíří od matky k matce. I postupnou osvětou a propagací se situace mění – opravdové pleny získávají na oblibě u rodičů, ekologů, zdravotníků i představitelů obcí a měst. Dle výsledků anket ROSY každá desátá rodina balí své děti do opravdových plen či je kombinuje s plenami jednorázovými. Roste nabídka, roste poptávka. Na český trh vstoupili další dovozci a výrobci. V roce 2007 se poprvé Česká republika zapojila do mezinárodní osvětové kampaně Týden opravdových plen. Ta se již patnáctým rokem koná ve více než 40 zemích světa.

Pediatr. pro Praxi, 2007; 8(5): 313–314

Úvod

Dětské pleny – nejdůležitější součást dětského šatníku prošly v průběhu posledních let mnoha změnami. V posledním desetiletí však nabyly na významu pleny na jedno použití. Na straně látkových plenek stojí tradice, pleny na jedno použití propaguje reklama. Co je ale pro vaše miminko lepší?

Po roce 1989 (resp. 1991) objevili čeští i slovenští rodiče lákavou novinku – pleny na jedno použití. U mladé generace zvítězilo pohodlí, snaha napodobit západní styl, touha vyzkoušet něco nového i bezmezná důvěra v reklamu. Často byly tyto faktory podpořeny vyprávěním rodičů (babiček) o nekonečných hodinách strávených vyvařováním u kamen a u žehličky. Na výhody přírodních materiálů látkových plen a možná rizika jednorázových plen tehdy pomyslel jen málokdo. S nadšením pleny papírové uvítali též v nemocnicích, ústavech sociální péče, domovech důchodců... Dovednost skládání látkových plen se téměř vytratila. Po čase se však začaly tvořit vrásky starostům obcí, kteří se radovali nad „svým“ novým občanem obce a zároveň si dokázali spočítat, že při používání jednorázových plen

u nového človíčka nemají šanci splnit povinnost snižování množství komunálního odpadu v obci.

Řešení přišlo opět ze západu: s novým tisíciletím se na českém trhu (později i na slovenském) objevily moderní pratelné pleny. Pleny opravdové. V cizině v té době již značně rozšířené, vítané rodiči, zdravotníky i městskými úředníky. I bez mediálních šotů výrobci a dovozci hlásí rok od roku nárůst jejich prodeje. Poptávka se zvyšuje a s ní i nabídka nejrůznějších tvarů kalhotkových plen i svrchních kalhotek, materiálů (vesměs přírodních), příslušenství k plenám.

Postupně se sjednocuje i plenková terminologie. Rodiče si začínají uvědomovat výhody opravdových plen. Též v nemocnicích se zdravotníci stále častěji setkávají s dotazy na pratelné pleny. K podpoře plen šetrných k dítěti, životnímu prostředí i naší peněženke se přidávají i lékaři. Nejpřesvědčivější osvěta však pochází od rodičů, kteří tyto pleny pro své ratolesti zvolili; jim se nejlépe daří vyvracet mýty (nejen o časové náročnosti), bořit fámy a potvrzovat informace zkušenostmi a podloženými fakty.

Opravdové pleny jsou podle průzkumů šetrnější k životnímu prostředí, dítěti i naší peněženke než

klasické jednorázovky. Co však očekávají rodiče od kvalitní plenky?

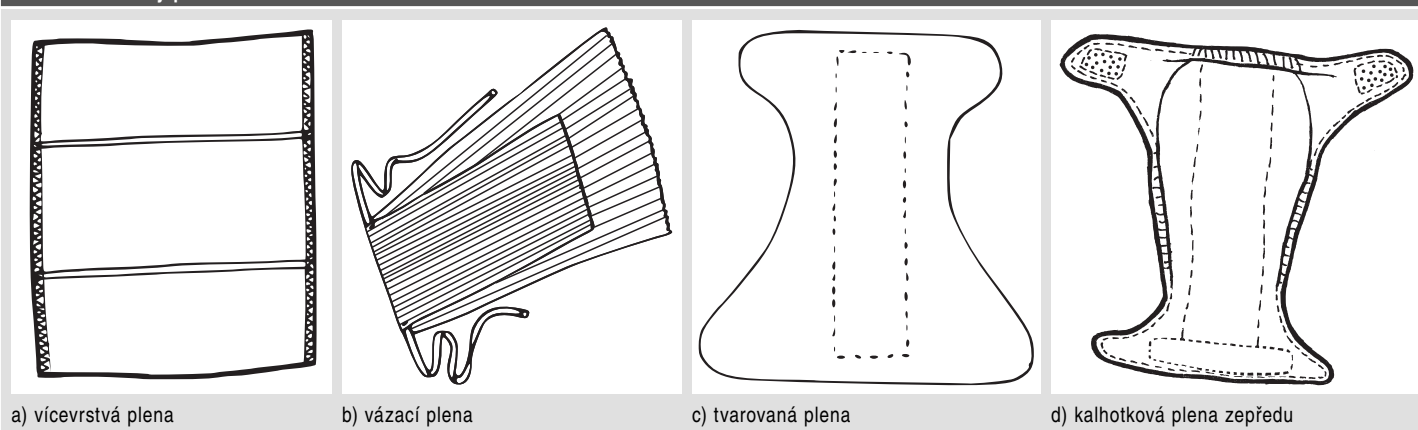
- aby se v ní všechno zachytilo a nic neprosáкло ven
- aby zadeček miminka byl v suchu
- aby se v ní dítě cítilo pohodlně
- vlastní komfort – rychlé přebalování, snadnou manipulaci, příznivou cenu a minimum času stráveného s plenkami (při nakupování, praní, apod.)
- aby neohrožovala zdraví dítěte (obsahem cizorodých látek)
- aby byla šetrná k životnímu prostředí
- aby se dítě brzy od plen odnaučilo.

Všechna tato přání mohou opravdové pleny splnit.

Plenková terminologie

Pleny opravdové (real nappy) jsou pleny pratelné. V úzkém pojetí se jedná pouze o pleny vyráběné z přírodních materiálů. Patří sem *klasické čtvercové pleny* i *moderní plenkové systémy*. V širokém pojetí sem lze zahrnout i moderní plenkové systémy z nepřírodních materiálů (např. mikrovláknem, fleece atd.).

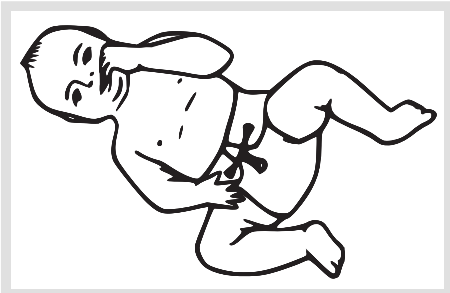
Obrázek 1. Druhy plen



Obrázek 2. Druhy dětských kalhotek



Obrázek 3. Snappi sponka



Opravdové pleny společně s jednorázovými ekoplenami (byť u nich s rezervou!) považujeme za pleny šetrné k životnímu prostředí, zdraví i naší peněžence (zjednodušeně **šetrné pleny**).

Ekoplenami jsou někdy nazývány všechny druhy šetrných plen. Název ekopleny mají oficiálně patentované jednorázové pleny v kompostovatelném obalu, tohoto pojmenování se proto snažíme vyvarovat.

Moderní pleny a moderní plenkové systémy patří dnes mezi nejoblíbenější opravdové pleny. Jsou pratelné. Manipulace s nimi (přebalování) a jejich údržba jsou snadné – nežehlí se, nevyváří... Tvarem jsou přizpůsobeny dětskému zadečku. Vzhledem připomínají jednorázové plenkové kalhotky. Jedná se vždy o komplet: *svrchní kalhotky + plena*.

Svrchní kalhotky

Svrchní kalhotky jsou prodyšné, ale nepropustné. Navlékají se na pleny.

I svrchní plenkové kalhotky pokročily vpřed. Ne-prodyšná PVC fólie, známá u starších typů svrchních kalhotek (které raději nedoporučujeme používat, jelikož mohou přispět ke vzniku opruzenin), byla nahrazena novými materiály: přírodní 100% ovčí vlnou; nepřírodními – polyester s PUL zátěrem, fleece, mikrovlákno atd. V současnosti rozlišujeme tři základní druhy svrchních kalhotek:

1. **Kalhotky z polyesteru** (někde i ve směsi s bavlnou) s polyuretanovým zátěrem (PUL), zadrží

vodu a propouští páru, oblečení zůstává suché a pokožka se díky prodyšnosti nezapaří.

2. **Kalhotky ze 100% ovčí vlny** s vysokým obsahem lanolinu (který slouží jako impregnace) 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. Díky výborným izolačním vlastnostem vlny udržují optimální tělesnou teplotu v zimě i v létě. K dostání jsou buď v pletené či filcované podobě.

3. **Kalhotky z fleecu** – fleece má podobné vlastnosti jako vlna (nasává vlhkost do sebe, je úplně prodyšný).

Zapínání svrchních kalhotek je buď na suchý zip, cvočky či jsou svrchní kalhotky natahovací (se šňůrkou či gumičkou v pase, event. na knoflíček).

Existují velikosti: pro děti nedonošené; dále od XS po XL (dle věku resp. velikosti/váhy dítěte).

Moderní pratelné pleny

Moderní opravdové pleny jsou na údržbu časově méně náročnější než klasické čtvercové pleny. V praxi se jedná o pleny, jež se vkládají do svrchních kalhotek; pouze all in one se používají samostatně. Všechny opravdové pleny vyžadují svrchní kalhotky.

1. **Froté pleny** – čtvercové pleny (jakoby malé ručníčky); díky velké savosti stačí jedna na přebalování, lze je skládat jako klasické čtvercové pleny. K dostání jsou ve více velikostech.
2. **Vázací pleny** – jsou z neběleného bavlněného úpletu, okolo pasu se zavazují šňůrkami. Pro lepší savost je lze kombinovat se čtvercovými plenami (látkovými či froté). Lze je použít i jako „zdravotní“ pleny pro správný vývoj kyčlí u novorozenců. Pleny mají jednu velikost, kterou lze upravit dítěti.
3. **Vícevrstvé pleny** – mají tvar obdélníku ušitého z většího počtu vrstev, ve středu pleny až z osmi,

ve vnější části ze čtyř. Velmi dobře sají. Vyžadují skládání, i když o dost méně než čtvercové.

4. **Tvarované pleny** se rovněž skládají z více vrstev, jejich tvar (vykrojení okolo nožiček) je ale zároveň přizpůsoben tak, aby na zadečku dobře seděly. Jednovelikostní plenu lze založením vpředu a vzadu přizpůsobit velikosti dítěte. Tyto pleny se zapínají Snappi sponkou.

5. **Kalhotkové pleny** (klasické moderní) – svým vzhledem odpovídají jednorázovým papírovým plenám. Zapínají se na suchý zip a okolo nožiček a na zádech mají všité gumičky. Uvnitř je savé jádro. Nemusí se skládat. Jednovelikostní pleny lze přizpůsobit pomocí cvoček velikosti dítěte. Zapínají se na suchý zip nebo Snappi sponkou.

All-in-one – neboli vše v jednom – kalhotková plena se svrchní vodonepropustnou vrstvou, používá se tedy bez svrchních kalhotek.

Mezi materiály na výrobu opravdových plen patří bavlna a biobavlna, zpracovávané na flanel či froté, konopí a bambus. Pro lepší absorpci a rychlejší schnutí mohou být savá jádra vyrobena z polyesteru či viskózy. Zapínají se pomocí Snappi sponky, na suchý zip či na cvočky.

Velikosti: pro celý přebalovací věk či jedno-, dvou-, trojvelikostní; i pro děti nedonošené.

Počet plen doporučený pro celé přebalovací období se liší u každého typu. U klasických čtvercových se doporučuje 40–60 ks, jelikož se používají průměrně dvě na jedno přebalování. U vícevrstevných je doporučen počet 18–24 ve dvou velikostech (dle věku resp. velikosti dítěte). Kalhotkových plen, u kterých lze nastavit velikost podle velikosti dítěte (tzv. jednovelikostní), postačí 18–24 na celý přebalovací věk.

Dokončení a literatura v příštím čísle.

Mgr. Věra Soukupová
Ekologický poradce ROSA
Hlinská 48, 370 01 České Budějovice
e-mail: soukupova@rosacb.cz