

DĚTSKÉ PLENY: VÝHODY A NEVÝHODY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ A DRUHŮ. PŘÍSLUŠENSTVÍ K PLENÁM

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

¹ekoporadce Rosa o. p. s.

²Záchranná stanice Prachatice

³MC Ledňáček Ledenice

Výhody a nevýhody jednotlivých typů a druhů plen můžeme rozdělit dle hledisek zdravotních, ekologických, etických a trvalé udržitelnosti (udržitelné spotřeby), ekonomických, sociálních, časové náročnosti péče o pleny a dalších.

Ke každému hledisku existuje řada faktů, hypotéz i studií, propočtů i zkušeností. Všim se prolíná velká diskuze. Každá plena si najde svého odpůrce i příznivce. Každá má své klady a zápory.

Pediatr. prax, 2007; 6: 349–350

Rizika a příležitosti

Mezi zdravotně sociální rizika a vliv plen na zdraví dítěte řadíme správný růst a vývoj kyčlí, kožní problémy, synechie, vývoj spermií a snížení plodnosti u neprodyšných plen, přenos reziduí z „chemikálií“ např. z absorpčních gelů obsažených v plenách, možný výskyt dýchacích problémů, snížení „pohotovosti“ k ošetrovatelské péči o dítě.

Ekologická zátěž je nižší u opravdových (pratelných) plen. U jednorázových plen tkví velká ekologická stopa ve vysoké spotřebě energie, vody a surovin potřebných pro jejich výrobu (včetně s tím souvisejícího znečištění), znečištění ovzduší a s ohromným množstvím nerozložitelného a těžko spalitelného nasáklého odpadu (dítě za přebalovací věk = cca 2 roky vyprodukuje asi jednu tunu plenového odpadu, což je dvojnásobek toho, co vyprodukuje dospělá osoba).

Neodpovědná spotřeba a neudržitelnost. Tlak společnosti a komerce vede ke zvýšenému konzumu, nadměrnému používání věcí na jednu potřebu, omezení vlastní odpovědnosti a pro lidstvo i planetu neudržitelným vzorcům spotřeby. (Týká se to např. i trávení rodinného společného volného času na „výletech“ do hypermarketů a učení dětí novému koníčku – nakupování.)

Časová náročnost péče o pratelné pleny je často oblíbeným mýtem, který dokáže odradit řadu rodičů. Dnes za nás však pere automatická pračka, moderní pleny se nežehlí, manipulace s nimi je jednoduchá – podobná jako u jednorázovek. Zdánlivě pohodlí u jednorázovek je vyváženo časem věnovaným hledání akčních slev, potřebným stálým dokupováním plen, častým vynášením plného koše atd. Časová náročnost je srovnatelná u obou druhů plen.

Jako hlavní **rizika pro společnost** vidíme šíření nepodložených mýtů; nepřijetí nových podložených

faktů a naopak podlehnutí reklamě vč. zdánlivé pohodlnosti; absenci nabídky alternativ pro rodiče a jejich nedostatečná podpora (těch, kteří chtějí opravdové pleny zkoušet či používat); zbytečné finanční zatěžování rodin používáním jednorázových plen; přílišné vyzdvihování autonomie dítěte ve vztahu ke kritickému věku dítěte učení se na nočník (1,5 roku až 2 roky) versus tvrzení, že dítě potřebuje čas na „učení se na nočník a vše záleží pouze na dítěti“ a s tím související posun nošení plen do období 3–4 let.

Výhody a nevýhody

dvou základních typů plen

I. typ – opravdové pleny (pratelné)

Nevýhody

- Vyžadují práci s praním a sušením, avšak moderní látkové pleny jsou čím dál tím méně náročné na čas a péči.
- Při nešetrném praní se mohou podílet na znečištění vod, při výběru nevhodného pracího prášku mohou dráždit pokožku.
- Malá dostupnost moderních plen v kamenných obchůdkách – často je lze koupit pouze přes internet či přes prodejce.

Výhody

- I přes výše uvedený zápor se při praní spotřebuje celkově méně energie a vody než při výrobě jednorázovek. (Při výrobě celulózy a dalších materiálů, které jednorázovky obsahují, se používá velké množství vody, a tato výroba je energeticky velmi náročná.)
- Na výrobu je spotřeba surovin také menší (bavlna, hedvábí, vlna, bambus apod.).
- Jsou vyráběny většinou z přírodních materiálů.
- Nevytvářejí žádný tuhý domovní odpad.
- Jejich používání je levné.

- Dítě bývá rodiči dříve vedeno k tomu, aby se obešlo bez plenek.
- Nehrozí riziko přestupu chemických látek z pleny do kůže dítěte, minimalizována jsou též další zdravotní rizika – např. spojená s přehříváním pohlavních orgánů (vliv na plodnost, zvláště u chlapců), nesprávný vývoj kyčlí atd.
- Látkové pleny v kombinaci s moderními svrchními kalhotkami velmi dobře těsní (na zádech i okolo nožiček) a dobře tak chrání ostatní oblečení od znečištění.

II. typ – jednorázové pleny

Plenky na jedno použití, tzv. jednorázovky, jsou složeny z propustné fólie (většinou polypropylen), nasáklé vložky (většinou buničina, která je pro zvýšení nasákavosti doplněna gelovým absorbérem na bázi polyakrylátů), nepropustnou folii k ochraně prádla (polyethylen), lepicích pásek či suchého zipu a gumiček.

Nevýhody

- Na výrobu pleny je třeba velké množství surovin (dřevo a voda na výrobu buničiny, ropa na umělé hmoty, palivo na transport) – cca 250 kg surovin na jedno dítě za dva roky.
- Kromě energetické náročnosti při výrobě mají dále negativní ekologický dopad – doprava (včetně nákupů) a spalování plen po jejich použití, jež zatěžují ovzduší.
- Při bělení buničiny se zatěžují odpadní vody.
- Odpad z plen je vzhledem k velké nasákavosti ještě objemnější a hmotnější – až **jedna tuna na dítě**. Odpad je nerecyklovatelný, skládá se (pleny se rozpadají za 200–400 let) nebo se pálí (nasáklé pleny však velmi špatně hoří).
- Jsou finančně náročné.

- Snížená pohotovost k ošetrovatelské (rodičovské) „přebalovací“ péči; dítě si hůře a později zvyká na udržování čistoty. Přebalovací věk je delší než u látkových plen.
- Není zcela vyloučené zdravotní riziko (z reziduí stopových množství škodlivých látek) apod.
- Jednorázové pleny hůře těsní, při přebalování je často nutné převlékat celé dítě.

Výhody

- Přebalování je jednoduché, odpadá práce s praním a sušením.
- Při cestování není nutné starat se o přepírání, pleny lze kdekoli přikoupit, avšak většinou ve velkém balení.

Alternativou ke klasickým jednorázovým plenám mohou být jednorázové pleny nazývané ekopleny. Výhodou je, že neobsahují žádný chlór ani jiná bělidla, ani zbytečné parfémy. Jsou pomocí mikroorganismů a plísni biologicky rozložitelné (tzv. biodegradabilní), a jejich následná recyklace (je-li uskutečňována) je proto k životnímu prostředí šetrnější než u klasických jednorázovek. Obecně lze tedy říci, že ekopleny jsou vhodnou náhradou zvláště pro maminky, které používají opravdové/pratelné pleny a které zároveň chtějí být šetrné k životnímu prostředí i při obtížných situacích, kdy by jinak použily problematicky rozložitelnou a bělenou jednorázovku (např. při cestování).

Příslušenství k plenám

Pokud se rodiče rozhodnou pro své dítě používat moderní pratelné pleny, mohou si práci s nimi usnadnit používáním příslušenství k plenám:

- **Vkládací plenečky** – skládají se z více vrstev a mají tvar obdélníků či oválků. Vkládají se do datečně do plen a zvyšují jejich sací schopnost. Vhodné zvláště v noci.
- **Separční pleny** jsou tenké „fólie“, které se vkládají mezi zedeček a látkovou nebo jednorázovou plenu. Propouští moč a zároveň chrání plenu před znečištěním stolicí. Mnohé jsou biologicky rozložitelné (z celulózy či viskózy) a po použití je lze spláchnout do WC. Separční pleny vyrobené z polypropylenu je nutné vyhodit do směsného komunálního odpadu. Alternativou mohou být doma nastříhané pratelné separční pleny z fleecu.
- **Kyblík** pro ukládání použitých plenek určených k praní. Pleny lze skladovat i bez namáčení, pouze očištěné od stolice. Dva plné desetilitrové kyblíky odpovídají naplněné pračce.
- **Sítka na použité pleny** usnadňuje manipulaci s plenami: prázdnu sítkou vyložíme kyblík, do

kterého pak ukládáme použité pleny. Po naplnění sítku zavážeme a i s obsahem vložíme do pračky a vypereme.

- **Sponka Snappi** – gumová sponka, která se používá především na „rovné“ a „tvarované“ pleny. Drží tvar plen a zamezuje jejich sklouzávání z tělíčka dítěte (např. při lezení či chůzi).

Mezi další příslušenství k plenám a v péči o ně bychom mohli považovat i **léčivou vlnu a vložky z buretového hedvábí, prací prášky, mýdla, sůl na skvrny, lanolin na impregnaci**, nejrůznější přenosné a **skladovací tašky** na pleny, **ubrousky** apod.

Bezplenová komunikační metoda

Ideální pro dítě, rodiče i životní prostředí je zcela bezpochybně bezplenová komunikační metoda. Ta představuje prvotní přírodní řešení. Je to tradiční (zároveň velmi silná) komunikační metoda při rané péči o potomky. Dnes realizovaná je zvláště u „primitivních“ přírodních národů. Je znovuobjevená pro civilizaci třetího tisíciletí a s konkrétními adaptacemi přizpůsobená našemu životnímu stylu a podmínkám bydlení, přesto stále (pro společenské stereotypy) nedocenená.

Bezplenová metoda vyžaduje a zároveň vytváří silné pouto mezi dítětem a matkou a tím pozitivně podporuje jejich vztah. Je to nejlevnější, ekonomicky téměř beznákladová metoda. Je též šetrná k životnímu prostředí: nespotebovává téměř žádné suroviny, nevytváří žádný odpad atd. A funguje. Nejen v dalekém světě, ale i v Rakousku, Německu, na Slovensku a i u nás. Princip je jednoduchý: matka se učí vycítit, kdy její dítě bude konat potřebu (i malé miminko totiž vydává před „potřebou“ nějaký signál, že „musí“ – zavrtění se, schování do kouta apod.). Matka zareaguje – dá jej včas vyčůrat či vykakat. Realizace však vyžaduje trpělivost, systematickosti a výdrž. V kulturách, ve kterých se tyto vědomosti stále ještě předávají z generace na generaci, to mají maminky lehčí, snáze dovedou kombinaci intuice, pozorování a časování uskutečnit a použít v praxi.

Přidáváme pár doporučení, **jak snížit zatížení životního prostředí výběrem a způsobem použití dětských plenek**.

Ze srovnání ekologické stopy vyplývá, že látkové pleny zatěžují životní prostředí méně než pleny jednorázové. U obou druhů plen můžeme ale hodně ovlivnit způsobem používání a likvidace.

Vlivy na životní prostředí můžeme při používání látkových plenek ovlivnit především způsobem praní, sušení (a žehlení). Látkové pleny stačí prát na teplotu 60 °C. Tato teplota je dostatečná i z hygie-

nického hlediska (nehrozí-li bezprostřední nebezpečí infekce nebo dítě samo netrpí akutní nemocí). Ve srovnání s vyvářkou ušetříme na jeden prací cyklus až čtvrtinu energie. Energii, vodu i prací prášek ušetříme, budeme-li prát podle zásad ekologicky šetrného praní. Spotřebu energie můžeme ovlivnit i výběrem pračky (při nákupu sledujeme energetický štítek) a např. i napouštěním teplé vody do pračky (lze-li). Věnujeme pozornost pracímu prášku, vybíráme kompakty, a jsou-li pro nás dostupné, preferujeme prací prášky se značkou Ekologicky šetrný výrobek (EŠV), české výrobky atd. Aviváže se všeobecně nedoporučují (snižují savost plen a navíc je to „zbytečná chemie“). Není nutné používat ani speciální prostředky pro dětské prádlo, dermatologickým testováním procházejí všechny prací prostředky, spíše věnujeme pozornost správnému dávkování (čteme pozorně doporučení výrobce) a máchání (u automatických praček můžeme, je-li to nutné, máchat i 2x). Pachu z použitých plenek a nepořádku v koupelně se dá snadno předejít použitím vhodných kyblíků s těsnícími víky, octem či vonnými olejčky. Pleny sušíme na volném vzduchu. Ideální je sušení na sluníčku, které nám prádlo vybělí. Použití sušičky se z hledisek úspor energie nedoporučuje. Zbytečné je i žehlení.

Používání jednorázových plen se pokusme omezit na obtížné situace (na cesty, na noc). Vlivy na životní prostředí můžeme ale snížit už při samotném nákupu – volíme pleny, které nejsou bělené chlórem, nebo pleny z nebělené buničiny. Jednorázovou plenu rozhodně nespálujeme v domácím topeništi (hrozí vznik nebezpečných plynů), ani se je nepokoušíme divoce kompostovat, neboť vzhledem k obsahu plastů je použitá plenka v zabalovém stavu téměř nerozložitelná.

A pamatujte, že vrátíme-li se při výběru plenek k tradici, darujeme našemu děťátku to nejcennější – zdravou planetu Zemi – naše místo k žití.

„Plenkové“ projekty Rosy jsou podporovány z grantů MPO – programu propagace a podpora udržitelné spotřeby, EU – Transition facility a vlastních zdrojů o. p. s.

Mgr. Věra Soukupová

Rosa, o. p. s.
Senovážné nám. 9, 370 01 České Budějovice
e-mail: soukupova@rosacb.cz
www.rosacb.cz/ekodite