

Úvod .....	3
<b>15 nejčastějších otázek o plenách .....</b>	<b>4</b>
1 Jaké existují druhy dětských plenek a jaké jsou výhody a nevýhody jednotlivých druhů?	4
2 Co jsou to moderní látkové pleny?	6
3 Jaké existuje příslušenství k plenám?	7
4 Jaké vlastnosti mají svrchní vlněné kalhotky?	8
5 Co je to bezplenová komunikační metoda?	8
6 Jak se odlišují jednotlivé druhy plen dle vlivů plen na životní prostředí?	9
7 Jak snížit zatížení životního prostředí výběrem a způsobem použití dětských plenek?	10
8 Je pravda, že dítě vydrží počúrané déle v jednorázovkách než v látkových plenách?	11
9 Existují výzkumy zdravotních rizik srovnávající jednorázovky a prateľné pleny?	11
10 Proč tedy rodičky v nemocnicích dostávají jednorázovky a ne látkové pleny?	12
11 Proč se maminky bojí přejít od jednorázovek k prateľným plenám a proč by se k nim vůbec měly vracet?	12

12 Jaké je srovnání časové náročnosti v péči o pleny - resp. o prateľné pleny vs. jednorázovky?	14
13 Jaká je situace v zahraničí v oblasti používání prateľných plenek?	15
14 Jak náročné je skládání případně ušití plen?	15
15 Kdo se zabývá „plenkovou“ problematikou v ČR? Kde získat další informace?	16
<b>Skládání, šití a plení plenek a kalhotek .....</b>	<b>17</b>
Skládání plen	18
Šijeme a pleteme	20
vícevrstvé pleny	20
kalhotková plena	22
svrchní kalhotky šité	24
svrchní kalhotky pletené	25
<b>A něco málo pod čarou .....</b>	<b>27</b>
Dámské hygienické potřeby	28
Ekologie, zdraví, peníze... EKODITÉ	28
Týden opravdových plen	30
<b>Rejstřík .....</b>	<b>31</b>

**ÚVOD**

*Narození miminka s sebou většinou přináší kolotoč starostí. Rodiče si často již před narozením dítěte snaží zjistit co nejvíce informací o tom, co jejich tvoreček bude vlastně potřebovat, a jak se nejlépe připravit na jeho příchod na svět a péči o něj. Ženy si s kamarádkami vyměňují zkušenosti o tom, jaký byl porod, jaký je nejlepší kočárek, kde mají levné oblečení pro miminka atd. V knihách a časopisech se dočtou o tom, jakou vybrat dětem vhodnou výživu a kosmetiku. O zdraví si popovídají s dětským lékařem. A to, kde mají nejlépejší jednorázové pleny, jim řeknou reklamní letáky.*

*A jsou to právě pleny, které děti dennodenně provázejí průměrně dva roky, ve dne v noci. Pokud jste se však rozhodli používat pleny látkové, možná jste už zjistili, že se nemáte na koho obrátit s prosbou o radu, jak je vlastně používat: babičky si to už bud nepamatují anebo vás při představě spousty hodin strávených při vyvařování a zehlení odkáží na jednodušší „jednorázovky“. Kamarádové látkové pleny nepoužívají anebo to tají z obavy, že by je ostatní mohli považovat za nenormální. Jedním z mála míst, kde se člověk může setkat s podobně naladěnými lidmi, je internet - virtuální svět, bohužel ne každému běžně dostupný.*

*Proto se vám do rukou dostává tato brožura. Volně navazuje na leták Pleny, děti a my (ROSA 2005). Jde o stručný přehled moderních plenkových systémů, srovnání jednorázových a látkových plen a osvědčené tipy na snadnou péči o pleny. Tato brožura se vám nejdříve pokusí odpovědět na 15 nejčastěji kladených otázek o plenách. Poté představí různé způsoby, jak pleny skládat. Díky tomu je můžete vždy připravit konkrétní potřebě i velikosti miminka. Dále si můžete dle uvedených návodů vyzkoušet ušít a uplést pleny i plekné kalhotky. Mnohé maminky tuto variantu zvolí proto, aby ušetřily peníze za nákup nových, či aby vytvořily originální plenkovou výbavu pro svého drobečka. V závěrečné části brožury jsou stručně zmíněny šetrné dámské hygienické potřeby. Knížně jsme v roce 2007 vydali leták k tomuto tématu, který příkládáme.*

*Přejeme vám hezké počtení!*

