TRVALE UDRŽITELNÝ ROZVOJ A DĚTSKÉ PLENY

Permanently sustainable development and napkins

IX: 1 - 211, 2007

ISSN 1212-4117

Věra Soukupová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra pedagogiky a psychologie
Ekoporadce a koordinátorka dětských „plenkových“ projektů společnosti Rosa, o.p.s.

Summary

The article deals with napkins. The napkins are not only described, but also evaluated and compared; certain hidden risks existing in this field are also revealed. It indicates changes on the Czech market after 1989: mass purchasing of disposable napkins and decrease in using washed napkins. The situation is compared with foreign experience, particularly from Great Britain, Austria and Slovakia. It presents data on the ever growing popularity of modern napkin systems and ever growing offer. It informs on materials used in their manufacture. It unifies the “napkin terminology”: types of napkins, napkin pants, (pant) napkins and rich napkin auxiliaries. It briefly describes advantages and drawbacks of particular types of napkins from different points of view. Of indicators of the permanently sustainable development it considers, within the scope of preventive cautiousness, health, ecological, economical, social and political aspects. It propagates the public education concerning “real napkins” – napkins friendly to the environment and child health. It reveals passing on myths and attempts to support information by facts from the special literature, from health professionals as well as from parents, who presented data mainly on their experience with the use of napkins. Careful napkins are offered as an alternative of disposable napkins. Sources are presented, in which it is possible to search for further data on napkins and to acquire knowledge from parents having experience with particular types of napkins. It refers to the worldwide campaign “Real Nappy Week” with participation of over 35 countries of the world (March 2007), which was also attended by the Czech Republic for the first time.

Key words: Real napkins – modern napkins – careful napkins – permanently sustainable development – preliminary cautiousness

Souhrn

Článek se zabývá dětskými plenami. Dětské pleny nejen popisuje, ale hodnotí a srovnává; zároveň odhaluje některá skrytá rizika z této oblasti. Ukazuje změny na českém trhu po roce 1989: masivní nástup jednorázových plen a ústup plen pratelných. Situaci srovnává se zahraničím a zkušenostmi především z Velké Británie, Rakouska a Slovenska. Informuje o stále vzrůstající oblibě moderních plenkových systémů a též zvyšující se nabídce. Informuje o materiálech, které se používají k jejich výrobě. Sjednocuje „plenkovou“ terminologii: typy a druhy plen, svrchních kalhotek, (kalhotkových) plen i bohatého plenkového příslušenství. Stručně popisuje výhody a nevýhody jednotlivých typů i druhů plen z nejrůznějších pohledů. Z indikátorů trvale udržitelného rozvoje sí, v rámci předběžné opatrnosti, všímá aspektů zdravotních, ekologických, ekonomických, sociálních i politických. Šíří osvětu o opravdových plenách – plenách šetrných k životnímu prostředí i zdraví dítěte. Odkrývá tradované mýty, snaží se podložit informace fakty z odborné literatury, od zdravotníků i od rodičů, kteří poskytli informace především o zkušenostech s použitím plen. Šetrné pleny nabízí jako alternativu k plenám jednorázovým. Předkládá zdroje, kde lze hledat další informace o plenách i se dozvědět o zkušenostech rodičů s jednotlivými typy a druhy plen. Odkazuje na celosvětovou kampaň Týden opravdových plen tzv. Real Nappy Week, do které se po boku více než pětadvaceti zemí světa letos (v březnu 2007) poprvé zapojila i Česká republika.

Klíčová slova: opravdové pleny – moderní pleny – šetrné pleny – trvale udržitelný rozvoj – předběžná opatrnost

ÚVOD

Pleny jsou nejdůležitější součástí dětského šatníku. Dlouhou řadu let se děti balily pouze do plenek látkových, teprve v posledním desetiletí nabývají na významu plenky na jedno použití. Na straně látkových plenek stojí tradice, plenky na jedno použití propaguje reklama. Co je však pro miminko lepší? (Soukupová, Chadimová, 2007) Po roce 1989 (resp. o dva/tři roky později) nastal v České republice plenkový boom. Všeobecně známé klasické čtvercové pleny vyměnili rodiče za masivně propagované pleny jednorázové neboli papírové. Málokdo jim odolal. Mohlo by se tak zdát, že látkovým plenám odzvonilo. Látkové pleny však existovaly i nadále. V zahraničí a překvapivě i u nás. V době, kdy český jednorázový boom gradoval, se v Anglii, Rakousku a dalších zemích z nejrůznějších důvodů rodiče vracejí zpět k opravdovým (pratelným) plenám – plenám šetrným k životnímu prostředí i ke zdraví dítěte (tzv. real nappy). Vývoj a přerod tzv. klasických čtvercovek však pomalu pokračoval i v České republice (Lippová, 2005). A tak moderní pleny nepozorovaně vkročily do života mnoha českých domácností. Situace se postupně mění. Přesto v Čechách však stále probíhá spíše období objevování moderních opravdových plen (a to rodiči i zdravotníky) než jejich oslavné renesance (jako je tomu v zahraničí).

Na českém trhu dnes existuje několik druhů plen – od klasických čtvercových, přes moderní bio/bavlněné kalhotkové pleny, froté pleny až po pleny konopné, kalhotkové pleny z bambusu či svrchní kalhotky z léčivé vlny (více viz níže).

Poptávka po opravdových plenách vzrůstá, s ní ruku v ruce vzrůstá i nabídka. Na český trh se dostávají nové výrobky: nejen pleny nejrůznějších tvarů, ale i bohaté „plenkové“ příslušenství (Fiedler, 2005). Rozšířil se i výběr materiálů: od tradiční bavlny k biobavlně zpracovávané na froté či flanel, fleeceové či konopné a bambusové pleny. U svrchních kalhotek konečně prorazila i 100 % ovčí vlna.

Dětské pleny – téma často ještě tabuizované a opředené mnoha mýty a pověrami. Téma, které se dotýká souvislostí zdravotních, sociálních, ekologických, ekonomických, politických, ale i morálních.

České i zahraniční zkušenosti potvrzují, že pratelné pleny jsou šetrnější k životnímu prostředí i ke zdraví dítěte. Pro používání šetrných

plen lobují nejen ekologové, ale i zdravotníci a zástupci obcí (obě zvláště v zahraničí). Stále však musíme mít na paměti, co od kvalitní plenky očekávají rodiče:

... aby se v ní všechno zachytilo a nic neprosáklo ven; ...aby zadeček miminka byl v suchu; aby se v ní dítě cítilo pohodlně; ale i vlastní (rodičovský) komfort – rychlé přebalování, snadnou manipulaci a minimum času stráveného s plenkami (při nakupování, praní apod.); ...aby neohrožovala zdraví dítěte (např. možnosti přestupu cizorodých látek) a byla šetrná nejen k citlivé dětské pokožce, ale i často i životnímu prostředí, a aby je pleny nevyšly příliš drahé...

Moderní opravdové pleny tyto požadavky splňují. Jsou proto vhodnou alternativou k jednorázovým plenám pro přemýšlivé rodiče a jejich děti, osvědčené zdravotníky i naše životní prostředí.

PLENKOVÁ TERMINOLOGIE

Veřejnosti jsou známé především dva typy plen: dříve hojně používané pratelné klasické látkové rovné pleny čtvercového tvaru (tzv. čtvercovky) a pleny papírové jednorázové (tzv. jednorázovky). Existuje ještě jeden druh jednorázových plen – tzv. ekopleny, někdy nesprávně nazývané kompostovatelné pleny. Jedná se o jednorázové pleny, které jsou však bezesporu šetrnější k životnímu prostředí než klasické jednorázovky. Na českém trhu je tč. (duben 2007) pouze jedna značka, avšak v zahraničí jsou dostupné cca 3 druhy/značky ekoplen. Trh s šetrnými a opravdovými pratelnými plenami je však daleko rozmanitější, a to u nás i ve světě.

V širokém terminologickém pojetí zahrnuje pojem pleny šetrné k životnímu prostředí i k dítěti (dále jen šetrné pleny) jak pleny opravdové (pratelné, látkové – viz níže), tak jednorázové ekopleny (někdy nesprávně nazývané kompostovatelné pleny). V úzkém pojetí se jedná pouze pleny vyráběné z přírodních materiálů. K šetrným plenám se řadí varianty moderních pratelných plen vyráběných z umělých materiálů (např. kalhotkové pleny z mikrovlákn).

Opravdové pleny jsou de facto užším pojetím a zjednodušeným názvem pro šetrné pleny. Jsou to pleny pratelné, vyráběné z přírodních materiálů (z obnovitelných zdrojů). V Anglii jsou opravdové pleny nazývané „real nappy“. Jedná se o již zmíněné klasické rovné (látkové) čtvercové pleny, ale i moderní plenkové systémy

(či moderní plenky). Moderní plenky jsou plenky pratelné. Jejich údržba a manipulace s nimi (přebalování) jsou snadné. Svým tvarem jsou přizpůsobeny dětskému zadečku.

Moderní plenkové systémy v sobě vždy zahrnují svrchní kalhotky a kalhotkové plenky. Svrchní kalhotky jsou prodyšné, ale nepropustné. Vyrábějí se z polyesteru s polyuretanovým zátěrem (tzv. PUL), z fleecu či z ovčí vlny. Svrchní kalhotky se vždy oblékají přes (kalhotkové) plenky. Zabraňují prosakování vlhkosti do oblečení. Neprodyšná PVC fólie, známá u starších typů, byla nahrazena novými materiály. Moderní svrchní kalhotky se zapínají na cvočky, na suchý zip či jsou natahovací (se šňůrkou či gumičkou v pase). Dnes se vyrábějí z nejrůznějších materiálů. Existují svrchní kalhotky z polyesteru s polyuretanovým zátěrem. Tuto technologii používají též výrobci moderního sportovního oblečení. Kalhotky zadržují vodu a propouští páru, díky tomu zůstává oblečení suché a pokožka se díky prodyšnosti nezapáří. Další variantou jsou svrchní kalhotky z fleecu, který má podobné vlastnosti jako vlna (nasává vlhkost do sebe, je úplně prodyšný). Navíc lze tyto svrchní kalhotky jednoduše ušít i doma. Svrchní kalhotky ze 100 % ovčí vlny jsou vyráběny buď ve filcované, nebo v pletené podobě. Mají vysoký obsah lanolinu. Velkou předností vlny (s lanolinem!) je vysoká nasákovost tekutiny, aniž ji propustí ven (na oblečení). Vlna má výborné izolační vlastnosti, a tak mnohé překvapí, že tyto kalhotky jsou vhodné nejen pro zimní období, ale i na léto. Vlna udržuje optimální tělesnou teplotu.

Samotné plenky, které se dostávají do přímého styku s pokožkou, nazýváme (kalhotkové) plenky. Nabídka těchto plen je ještě (tvarově a materiálově) rozmanitější než nabídka svrchních kalhotek. Jde o plenky vyrobené z přírodních materiálů (bio-bavlna zpracovávaná na froté či flanel, konopí, bambus apod.). Mezi opravdové plenky řadíme kromě známých klasických čtvercových plen i moderní plenkové systémy. Jedná se o látkové plenky, které jsou snadné na manipulaci i údržbu a svým tvarem jsou dobře přizpůsobeny dětskému zadečku (některé již mají tvar kalhotek, podobně jako jednorázové plenky).

Z moderních plen jsou na trhu k dostání ve více velikostech čtvercové froté plenky, vícevrstvé plenky, vázací plenky, kalhotkové plenky, all-in-

one a tvarované plenky. Čtvercové froté plenky – díky savosti stačí jedna na přebalení, lze skládat jako klasické čtvercové plenky.

Vícevrstvé plenky tvaru obdélníku ušitého z většího počtu vrstev, ve středu plenky až z osmi, ve vnějších částech ze čtyřech. Velmi dobře sají. Vyžadují skládání, i když o dost jednodušší než klasické čtvercové plenky. Jsou k dostání ve více velikostech.

Tvarované plenky 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. Zapínají se Snappi sponkou. Vázací plenky jsou z neběleného bavlněného úpletu, okolo pasu se zavazují šňůrkami. Pro lepší savost je lze kombinovat se čtvercovými plenami. Plenky mají jednu velikost, kterou lze přizpůsobit dítěti.

Kalhotkové plenky svým vzhledem odpovídají jednorázovým papírovým plenám. Okolo nožiček a na zádech mají všité jádro. Nemusí se skládat, resp. neskládají se ani nežehlí. Jednovelikostní plenky lze přizpůsobit pomocí cvočků velikosti dítěte. Zapínají se na suchý zip nebo Snappi sponkou.

All-in-one je kalhotková plena se svrchní vodotěsnou nepropustnou vrstvou – používá se tedy bez svrchních kalhotek. V cizině jsou velmi oblíbenou variantou pratelných plen.

V zahraničí existují další typy moderních opravdových plen. V Anglii jsou např. oblíbené kapsové plenky. Na český trh se dostávají pomalu společně např. s moderními plenami, které však již nejsou vyráběny z přírodních materiálů (mikrovlákno), avšak jsou pratelné (Trpáková, 2006).

VÝHODY A NEVÝHODY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ PLEN - SROVNÁNÍ

Opravdové pratelné plenky

Často poukazovaným negativem opravdových (pratelných) plen je práce s jejich praním a sušením. Moderní látkové plenky jsou čím dál tím méně náročné na čas a péči. Mezi další nevýhody, zvláště pro životní prostředí, můžeme počítat podíl na znečištění vod - při praní a nevhodném výběru pracího prášku, jehož zbytky mohou též dráždit pokožku. Většina moderních plen se dá zatím koupit pouze prostřednictvím internetu či prodejce.

Uvedené zápory však převyšují pozitivita

opravdových plen: spotřebovávají celkově (i s praním) méně energie a vody při praní než jednorázovky, spotřeba surovin na jejich výrobu je také menší a jedná se o obnovitelné zdroje: bavlna, hedvábí, vlna, bambus, konopí apod. (Bálešová, 2006) Pratelne nevytvářejí žádný tuhý domovní odpad. Jejich používání je levné. Dítě bývá rodiči dříve vedeno k tomu, aby se obešlo bez plenek. Není riziko přestupu chemických látek z pleny do kůže dítěte, minimalizována jsou též další zdravotní rizika – např. spojená s přehříváním pohlavních orgánů chlapců či synechií u děvčat (více viz níže), 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.

Jednorázové pleny

Pleny na jedno použití – jednorázové papírové pleny

Klasické jednorázovky jsou složeny z propustné fólie (většinou polypropylén), nasávkové vložky (buničina, která je pro zvýšení nasávkivosti doplněna gelovým absorberem na bázi polyakrylátů), nepropustnou folií k ochraně prádla (polyethylen), lepících pásek či suchého zipu a gumíček (s částmi z polyethylenové vrstvy), polymery se zbytkami buničiny (polypropylen a polyethylen) (Bálešová, 2006). Z přílišné složitosti vyplývají i jejich nevýhody.

Na výrobu pleny je třeba velké množství surovin (dřevo a voda na buničinu, ropa na umělé hmoty, paliva na transport) – cca 250 kg na jedno dítě, pokud počítáme, že děti nosí plenky asi 2 roky. Vysoká je i energetická náročnost. Varující jsou ekologické dopady a porušování ekologických principů trvalé udržitelnosti (znečištění ovzduší, zábor půdy, doprava atd., více viz níže). Samostatnou kapitolou je odpad z plen: vzhledem k velké nasávkivosti ještě objemnější a hmotnější – až jedna tuna na dítě. Odpad je nerecyklovatelný, skládkuje se nebo pálí; pleny se rozpadají za 200-400 let.

Při bělení buničiny se zatěžují odpadní vody. Navíc jednorázové pleny jsou nečekaně finančně náročné. Dítě si hůře a později zvyká na udržování čistoty. Nejsou zcela vyloučena zdravotní rizika, proto by zde měl platit princip předběžné opatrnosti (Bromley Civic Centre, 2007). Jednorázové pleny mohou obsahovat přídavné roztoky, bělicí parfém, bělicí či barvicí přísady nebo také tzv. butylovaný hydroxitou-

luen (BTH). Je ho tam však jen malé množství, a nepředstavuje tak žádné přímé zdravotní riziko. Je však dobré si uvědomit, že dětská kůže je neustále vystavena působení chemikálií (Arnika, 2006). Jednorázové pleny hůře těsní, při přebalování je často nutné převlékat celé dítě.

Hlavní výhodou jednorázových plen je snadné přebalování. Odpadá též práce s praním a sušením. Při cestování není nutné starat se o přepírání, pleny lze kdekoliv přikoupit, avšak většinou ve velkém balení.

I šetrnější varianta jednorázových plen – ekopleny mají podobné nevýhody jako klasické jednorázovky. Navíc je lze koupit jen prostřednictvím internetu či prodejce, zřídka v kamených obchodech a ve srovnání s jednorázovými a taktéž finančně nejméně náročnými prateľnými plenami jsou drahé. I výhody jsou podobné. Příspěvkem pro zdravé životní prostředí je biodegradabilita (zjednodušeně rozložitelnost): dají se plně nebo částečně vermikompostovat. (Vermikompostování je kompostování pomocí žížal, proces rozkladu trvá při dobře zřízeném vermikompostu cca 8 týdnů) (Švejnová, 2005). Mezi výhody můžeme řadit i to, že neobsahují žádný chlór (ani jiná bělidla) a ani zbytečné parfémy, pouze přírodní výtažek z čajovníku tea-tree. Plenky se prodávají v kompostovatelném obalu.

Zdravotní aspekty

Stále větší počet zdravotníků (lékařů, porodních asistentek, gynekologů, kožních lékařů, pediatrů atd.) vítá návrat prateľných plen, resp. plen vyráběných z přírodních materiálů. Ortopedové souhlasně přikývají moderním plenkovým systémům zvláště tehdy, když mají šanci uvidět je na vlastní oči. Jsou totiž objemnější (masivnější) než jednorázové pleny. Na Slovensku lékaři doporučují pro zvýšení objemu pleny, resp. pro správný vývoj kyčlí a zdravý rozvoj lokomoce dítěte uvazovat přes jednorázovku 1-2 pleny látkové (Jaššová, 2006).

Kožní lékaři přiznávají, že v současnosti se zvýšil počet opružených dětí, každé druhé/třetí dítě je opružené. Na jemnou dětskou pokožku mají vliv poranění, plisně, nečistoty. Ani protiplísňové masti nejsou udržitelným řešením: poraněné místo se namaže – dítě se zabalí zpět do neprodyšné jednorázovky, kde se opět oprudí. Je třeba narušit model nesprávné ošetrovatelské péče. Pro budoucí zdraví je spekulativní použi-

vání (ač účinných) mastí s kortikoidy: mažou se na podrážděné místo – povětšinou v okolí genitálu. Zde se hormony vstřebávají. Vystává otázka budoucí plodnosti či jejího snížení. Jediným účinným řešením je preventivní, vhodná a přiměřená ošetrovatelská péče (ze strany rodičů). Dvojnásob zde platí: na dětech (na plenách) se nemá šetřit: děti musíme přebalovat vždy! co nejdříve po počurání. A nenechat se uchlácholit médií, že v novém modelu jednorázovky vydrží dítě déle v suchu. Zdravý rozum nám přece říká, že není pravda, že v jednorázovce s 4x větší absorpční schopností (než předchozí model) vydrží dítě 4x déle. To by u některých dětí mohlo znamenat i 12 hodin (jedna plena na den, jedna na noc). Finančně sice výhodné, leckdy aplikované (3-4 pleny na den), ale nelogické a velmi nerozumné řešení!

Kožní problémy, zejména dětská plenková dermatitida může být způsobena mnoha faktory. K jejímu vzniku přispívá též „umělotina“ na povrchu jednorázových plen, která může dráždit kůži (Kohner, 2001). Jednorázové pleny obsahují absorpční materiál – gely (polyakryláty). Jednotlivé faktory odděleně pokožku nedráždí, např. moč sama o sobě pokožku nedráždí. Spolupůsobení faktorů moč – citlivá dětská pokožka – zapaření a časové hledisko jsou živnou půdou pro dermatitidy (Jírová, 2006). Jedním z hlavních aspektů je kvalita ošetrovatelské (rodičovské) péče: jak často přebalují a „větrají“ zadeček dítěte. Některé dětské sestry a zdravotníci radí maminkám v případě opruzení dítěte alespoň vložit do jednorázové pleny plenu bavlněnou (Seymour, 1996).

I gynekologové a pediatri o možných rizikách jednorázových plen (resp. nesprávné péče) vědí své. V jednorázových plenách dochází u dívek častěji k zánětům, opruzeninám. Dítě je často ponecháno v počurané pleně déle, než je vhodné. Jsou dva důvody: v jednorázovce na rozdíl o látkových plen neposkytuje rodičům žádné příznaky počurání - brek, roztržitost atd.; druhým důvodem je podlehnouti klamavé reklamě, že dítě je v jednorázovce v bezpečí a v suchu. Je doložen vyšší počet dívek, u kterých se spojují stydké pysky – vznikají tzv. synechie (vazivový pozánětlivý srůst), který má tendenci se opakovat a může vést až k chirurgickému řešení nastálé situace (vzniká i během 10-14 dní, téměř nepozorovaně). Vše se pojí také s nesprávným přístupem k hygieně dívčího geni-

tálu. I z vnitřku stydkých pysků je třeba odstranit nečistoty (zbytky stolice, krému, ev. výtok apod.) (Holá, 2006). Hygiena dívčího genitálu by neměla být žádným tabu se značkou „nesahat“!

U hochů je pro normální vývoj spermií (ve varlatech) nutná nižší teplota (proto také varlata sestupují do šourku, mimo dutinu břišní). V jednorázových plenách je však teplota díky neprodyšnosti vyšší (zvl. při působení výše uvedených faktorů moč – neprodyšná jednorázovka – čas) a může tak snadno dojít k poruše vývoje spermií a následné možnosti negativního ovlivnění budoucí potence chlapců (hypotéza výzkumů pro srovnání snížené plodnosti chlapců v SRN, kteří vyrůstali v jednorázových plenách, a chlapců vyrůstajících v látkových plenách z bývalé NDR) – snížení plodnosti.

Poznámka ke kožním problémům u prateľných plen. Ani ne – péče, ani přehnaná starostlivost; ani dezinfekce či sterilita. V současnosti některé maminky nejen v péči o pleny přehánějí hygienu až v „dezinfekci“ dítěte. Pro praní používají nejrůznější aviváže, parfémů atd. Ty poté „sedí“ v látce a dráždí kůži. Proto se tak často doporučuje máchat dětské prádlo i vícekrát! Ne každý prášek s děťátkem na obalu a velkou reklamou je ideální. Často je tomu naopak: kvantita reklamy neznamena automaticky kvalitu výrobku. Ideální je prát pleny v tzv. slizu (nastrouhané jelení mýdlo rozpuštěné v horké vodě s přídavkem octa a sody). Pleny pro jistotu do šestinedělí. Plenky mohou maminky žehlit – stačí však z jedné strany. Moderní prateľné systémy plen se ale nežehlí. Co se týká dětské kosmetiky, méně znamená více. Nejsou potřeba žádná speciální mýdla, pěny ani parfémované ubrousky. Ideální je vlažná voda. K otírání bavlněná plena. Na dětskou pokožku jsou výborné olivový olej či rybí mast. Ochranný film je třeba. Dobré zkušenosti mají lékaři s přírodní kosmetikou, bylinnými mastmi. Další otázkou je péče o pupík, který tvoří bránu pro vznik infekce. Látková plena pupík překryje a chrání (jednorázovka tvoří neprodyšnou vrstvu).

Odpovědná spotřeba – udržitelná spotřeba – souvislosti trvale udržitelného rozvoje z ekologického hlediska

Některá pozitiva a negativa ekologických dopadů při používání jednorázových vs. prateľných plen jsem již naznačila v kapitole výhody a nevýhody jednotlivých typů plen. Tematikou udrži-

telné spotřeby, udržitelného života a propojení souvislostí zdraví – životního stylu a kvality životního prostředí se zabývám v rámci své ekoporadenské profese podrobněji. Je potěšitelné, že stále přibývají uvědomělí rodiče, kterým není lhostejné, kde a v jakém prostředí bude jejich dítě vyrůstat. Rodiče, kteří si uvědomují souvislosti zdravého životního prostředí a lidského zdraví. Rodiče, kteří si uvědomují, že Země není na jedno použití, že nám nepatří a že ji jednou darujeme našim dětem. A podle toho také jednají.

Ke zhodnocení ekologických dopadů – zátěže na životní prostředí je třeba uvažovat o výrobku (pleně) z hlediska jejího celého životního cyklu, tzn. od kolébky do hrobu (od „dobývání“ surovin na její výrobu, přes výrobu, koupi až po její likvidaci). Negativně pak vynikají pleny jednorázové. Proto se vžil pojem šetrné pleny k životnímu prostředí především pro pleny pratelné. Již samotný vliv na (vy)čerpání surovin je nesrovnatelný (mezi jednorázovými vs. pratelnými plenami). Spotřeba surovin je 10-50x vyšší u jednorázových plen než u plenek látkových. Rozmezí záleží na druhu pleny (z čeho je pratelná plena vyrobena, jak dlouho vydrží, v čem je prána apod.). U spotřeby energie se uvádí 2-3x vyšší energetická náročnost jednorázových plen (i při započítání praní, sušení a žehlení látkové pleny vítězí). Vliv na znečištění vody často překvapí. Přestože je nutné opravdové pleny prát, stále je zatížení, resp. znečištění vody 2x menší než u jednorázovek. Je to způsobeno výrobou jednorázovek, kdy je potřeba velké množství vody pro výrobu buničiny. Se znečišťováním ovzduší je to podobné; již při výrobě jednorázovek (celulóza, umělé hmoty) dochází ke znečištění ovzduší (SO_x , NO_x , organické látky). Dalším faktorem, který znečišťuje ovzduší, je doprava, resp. výfukové plyny. Je třeba připočítat i znečištění ovzduší nebezpečnými plyny ze spalovny. Z hlediska produkce směsného komunálního odpadu poškozují jednorázové plenky prostředí mnohem více než pratelné pleny. Dítě „vyprodukuje“ v jednorázových plenách 2x více odpadu (4000 ks plen = až 1 tuna v nasáklém stavu) než průměrný občan ČR (Soukupová, Chadimová 2006).

Snížit zatížení životního prostředí lze výběrem a způsobem použití dětských plenek, např. způsobem a teplotou praní, spotřebou energie –

energetickou třídou pračky, nepoužíváním aviváží, parfémů, nespalováním plen v domácích topeništích atd. (Soukupová, 2006)

EKONOMICKÉ HLEDISKO

Prvotní přesvědčení o finančně úspornějších jednorázovkách střídá vystřízlivění při každodenním nákupu a jejich rychlé spotřebě. Pratelné pleny jsou (i s jejich praním) levnější (Kohner, 2001). Výsledky propočtů maminek i ekoporadny Rosa, však hovoří jasně: látkové pleny vyhrávají nejen v šetrnosti k životnímu prostředí, ale i ekonomicky. Ekologicky šetrná maminka, která dává přednost pratelným plenám, může ušetřit při balení jednoho děťátka až 20 tisíc Kč. Rozmezí se pohybuje od 6 do 20 tisíc Kč. v závislosti na druhu plen (klasické čtvercovky jsou nejlevnější) a druhu (ceny) pracího prášku. Jednorázové ekopleny nejsou v tomto započítány, neboť jejich cena je cca ještě o třetinu vyšší než klasických jednorázových plen a mají některá svá další (ekologická) specifika (negativa). Pořizovací náklady na startovací balíček pratelných plen (kupuje se většinou celá výbavička najednou) jsou vysoké, poté již se nedokupují. Startovací sada (balík) jednorázovek je podstatně levnější, dokupovat se však musí po celý přebalovací věk a cena narůstá. Navíc náklady na opravdové pleny se snižují při použití výbavičky při dalším dítěti, lze je též prodat či koupit ještě levnější v dětských bazarech (Soukupová, Chadimová, 2006).

SOCIÁLNÍ ASPEKTY. ČASOVÉ HLEDISKO

Některé maminky se za používání pratelných plen stydí. Přejít na jednorázovky znamenal též vyjádření „modernosti“ či „my na to máme“. U pratelných plen zůstaly v určité době pouze některé komunity (chudí). Rodiče, kteří naopak přiznají či dokonce pratelné pleny propagují, bojí mýty, předávají zkušenosti a šíří osvětu. Dokazují, že péče (zvl. o moderní) pleny není tak náročná jako za doby našich babiček: odpadlo vyvařování plen v hrncích na kamnech, žehlení atd. Navíc dobu, kdy nám pleny pere pračka, využíváme jinak.

POČET PLEN. PŘEBALOVACÍ VĚK A PŘEBALOVÁNÍ.

Počet plen doporučený pro celé přebalovací období se liší u každého druhu plen. U klasických čtvercových se např. doporučuje cca 60 ks,

jelikož se používají průměrně dvě na jedno přebalení. U vícevrstvých je doporučen počet 18-24 ve dvou velikostech (dle věku, resp. velikosti dítěte). Kalhotkových plen, u kterých lze nastavit velikost podle velikosti dítěte, postačí 18-24 na celý přebalovací věk. Svrchní kalhotky postačí čtyři (Lippová, 2005; Fiedler, 2006).

Přebalovací věk je doba, po kterou dítě nosí pleny. Přebalovací věk se dnes prodlužuje. Před 25-30 lety se pohyboval kolem 1,5-2 let, dnes je běžné, když dítě nosí pleny do 2,5-3 let, na noc i déle (Holá, 2006). V zahraničí (např. USA) je situace ještě daleko vážnější – vyrábějí se pleny 20-30 kg i pro děti pětileté (nejedná se o pleny pro děti s postižením). Souvislosti lze spatřovat v komfortu a podlehnutí reklamě jednorázových plen. Primárně závisí doba, kdy se dítě naučí chodit na nočník, na vyzrálosti CNS a tedy i péči rodičů (kvantitativní i kvalitativní). Jednorázové pleny sehrály však v posunu věku dítěte bez plen též svoji roli. V látkové pleně počurané dítě pocítuje vlhkost (v jednorázové se cítí, opravdu v suchu), a tak vykazuje známky nekomfortu (brečí, je roztržitě... atd.). Dává rodičům jasné signály – „přebalte mě!“ U jednorázovek tato zpětná vazba chybí a pocít dítě i rodič, že je vše v pořádku, dítě cítí, že je v suchu, jde v ruku v ruce s méně častým přebalováním. Při používání pratelných plen mají i rodiče větší zájem zbavit se plen.

Rodiče se často ptají na frekvenci přebalování. Tu nelze přesně určit. Je individuální. Dítě by se mělo přebalovat vždy, když se počurá či pokáká. Uvádí se – minimálně ale po dvou hodinách (či alespoň dítě rozbalit a zadeček provětrat). Na plenách – na dítěti – by se šetřit nemělo.

Politické souvislosti

V České republice se zvyšuje podíl komunálního směsného odpadu (ČSÚ, 2006). Navíc se done dávna (r. 2005) snižoval i počet nově narozených. Z každého narozeného dítěte se radovali nejen rodiče, ale i obec, kde získal novorozenec trvalý pobyt. Na druhou stranu se s nově narozeným dítětem, které používá jednorázové pleny dvojnásobně (na dospělé osobu) zvýšilo množství směsného odpadu (jednorázových plen). Zkušenosti ze zahraničí (Londýn Bromley, různá rakouská města) dokazují, že se vyplatí obci investovat do osvěty a zároveň podpory mladých rodin v návaznosti na dotované startovací balíčky opravdových plen. V České

republice jsou toho důkazem obec Ledenice a město Nové Hradky.

Ve Francii začala v červnu 2006 kampaň za návrat pratelných plen (Zavadil, 2006). Motivem byl boj proti velkému množství nerozložitelného odpadu. Finančně je podporovaná vládou, která od kampaně očekává nárůst uživatelů pratelných plen až o 3 % v průběhu dvou let.

Další souvislosti hledejme v požadavku EU – sjednotit daň na pleny (jednorázové jsou v 5 %s sazbě, moderní pleny v 19 %) (Zavadil, 2006). Obě by se měly sjednotit na vyšší sazbě (o její výši se jedná i nyní v souvislosti s navrženou daňovou reformou). Ceny jednorázových plen by tedy ještě vzrostly! Pro příklad – ve Velké Británii je veškeré dětské zboží vč. plen osvobozeno od DPH, resp. spotřebních daní.)

ZÁVĚR

Řada faktů hovoří pro opravdové pleny. Několik osloví finanční úspora, jiné ekologické dopady, všechny snad zdraví dítěte. Proč tedy maminky stále dávají přednost jednorázovkám? Za prvé chybí osvěta. V médiích se maminky setkají pouze s reklamami na jednorázovky, jež nás přesvědčují, že jsou pro dítě to pravé. V nemocnici pak dostanou v dárkové krabici opět jednorázovky a kosmetiku od nadnárodních firem. Rodiče nemají dostatek kvalitních informací o opravdových plenách. I proto se letos do celosvětové osvětové kampaně Real Nappy Week (Týden opravdových plen) poprvé zapojila i Česká republika. A zájem byl velký! (Viz Zpráva z TOPu, část B). V rámci osvěty proběhne též v květnu mezinárodní konference na téma Dítě a životní styl. Je organizována Rosou, o.p.s., a ZSF JU. Všechny tři sekce (dítě a medicína, dítě a TUR, dítě a společnost) budou mj. věnovány porovnání důsledku používání látkových a jednorázových plen. Součástí konference bude také zamyšlení nad alternativními způsoby výchovy dítěte a praktické zkušenosti maminek. Za druhé – je to každého individuální volba.

Opravdové pratelné pleny jsou volbou, alternativou. Dejme možnost rodičům vybrat si na základě podložených faktů o výhodách i nevýhodách jednotlivých typů a druhů plen bez zbytečného zastrasování, mýtů i osobních preferencí.

Více informací (příslušenství k plenám, zdroje k dané problematice, webový rozcestník

k diskusním maminkovským fórům o plenách, kontakty na výrobce i dovozce atd.) naleznete na stránkách obecně prospěšné společnosti Rosa v oddílu „ekodítě“ – www.rosa.ecn.cz/ekodite. Taktéž si lze v ekoporadně prohlédnout a osahat moderní systémy opravdových plen (šetrné pleny) a získat informační materiály o plenách.

LITERATURA

- ARNIKA. Chemický dům. [on-line]. Prosinec 2006. [cit. 2008-4-7]. Dostupné z http://www.chemickydum.arnika.org/detsky_pokoj.html.
- BÁLEŠOVÁ, J.: Posúdenie vplyvov plienok na životné prostredie od kúpy po konečné zneškodnenie. *Správa ZoD*, Bratislava: č. 26/6. Bratislava, SCPC 2006.
- BROMLEY CIVIC CENTRE. Bromley's Real Nappy Campaign. Health Professionalas'. Real Nappy. Demonstration Pack. London Borough Bromley, 2007.
- ČSÚ. *Produkce, využití a odstranění odpadů v roce 2005*. [on line]. Červenec 2006. [cit. 2007-3-31]. Dostupné z http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/produkce_vyuziti_a_odstraneni_odpadu_v_roce_2005
- FIEDLER, L.: *Novinky – moderní pleny*. Osobní sdělení, leden 2006. (www.bambinomio.cz)
- HOLÁ, M.: *Péče o dítě a rodinu v raném věku*. Seminář

24. listopadu 2006, Rosa České Budějovice.
- JAŠŠOVÁ, I.: *Plieny a lekáři*. Osobní sdělení, říjen 2006. (www.zivica.sk)
- JÍROVÁ, D.: Konzultace k odbornému posudku ke zdravotní nezávadnosti dětských plen, kalhotkových plen a svrchních kalhotek. Osobní sdělení. Srpen 2008.
- KOHNER, N.: *The Pregnancy book*. London: Health Promotion England, 2001.
- LIPPOVÁ, A.: *Vývoj moderních plenkových systémů*. Osobní sdělení, listopad 2005. (www.popolini.cz)
- SEYMOUR, J.: Nappies. A guide to what's on offer. *Nursing Times*. February 1996. Vol. 92, n. 9.
- SOUKUPOVÁ, V.: Dětské pleny. *Nekup to! Environmentálně šetrné nakupování*, Brno: ZO ČSOP Veronika 2006. XX. ročník, 18.
- SOUKUPOVÁ, V., CHADIMOVÁ, A.: *Pleny, děti a my*. České Budějovice: Rosa, 2007.
- SOUKUPOVÁ, V., CHADIMOVÁ, A.: *Pleny pod lupou*. České Budějovice: Rosa, 2006.
- ŠVEJNOHOVÁ et al.: *Irský pokus vermikompostování ekoplenek*. [on line]. Prosinec 2005. [cit. 2008-4-5]. Dostupné z <http://ekoplenky.navi.cz/irskypokus>
- TRPÁKOVÁ, V.: *Šetrné pleny z Kanady, novinky na českém trhu*. Osobní sdělení, září 2006. (www.slunecnizena.cz)
- ZAVADIL, P.: *Kampaň za pratelné pleny*. Praha: ČTK 2006. Tisková zpráva ze 13.6. 2006

Věra Soukupová
soukup.vera@seznam.cz