



Otevřené poradenství v oblasti kojení, nošení a péče o děti
Mgr. Veronika Dobešová, DiS.
Na Vyhlídce 29 Šternberk 78501
veru.dobesova@outlook.com
www.mamincinanaruc.cz
603 809 922

LÁTKOVÁNÍ pro líné matky ☺ (s T-TOMI)

Dnešní článek jsem nazvala Látkování pro líné matky. Protože se nepovažuji za žádnou velkou odbornici na látkové pleny, nenabízím Vám zde „výuku jak látkovat“, ale pouze ukázkou toho, jak to dělám já ☺

U prvního syna jsem vůbec o látkování nepřemýšlela a používala jednorázové plenky, ale protože se aktivně věnuji laktačnímu a nosicímu poradenství, setkávám se se ženami, které smýšlí alternativně. Látkování mně zaujalo a proto, že mí není lhostejná naše planeta a vždy jsem tíhla k přírodě, tak jsem se do toho pustila. Po přečtení prvních dvou článků na internetu jsem si připadla ztracená a v jiném světě a přiznám se, chtěla se na to vykašlat. Pak jsem si, ale vzpomněla na to, že má o devět let mladší sestra byla taky jen v látkových plenách a běžně jsem ji přebalovala, skládala pleny a vše kolem a NIC na tom nebylo. Tak proč by to mělo být složitě teď pro mé dítě? Řekla jsem si, že to udělám stejně jednoduše, jako tenkrát naše máma. Nic dalšího jsem už nestudovala a šla do toho. Rozhodla jsem se používat klasické čtvercové pleny a nějaké svrchní kalhotky. Protože ráda podporuji českou výrobu a lokální výrobce, neboť si (možná trochu naivně) myslím, že jim na výrobcích záleží, našla jsem si firmu T-TOMI . Rodinná forma s tradicí, která navíc sídlí u nás ve městě.

Pořídila jsem si a používám:

- Čtvercové pleny 70x70 cm – 50 kusů (1945 Kč)
- PUL (neprosákavé, nepropustné) kalhotky novorozenecké – 2 kusy (778 Kč)
- PUL (neprosákavé, nepropustné) kalhotky rostoucí – 2 kusy (738 Kč)
- Bambusové separační vložky -1 role (179 Kč)
- 1 kbelík 10l (60 Kč)
- 1 mýdlo na skvrny (30 Kč)

Celková cena výbavy činila **3730 Kč** tj. **4 maxi balení (240 ks jednorázových plen) Pampers Premium Care...**

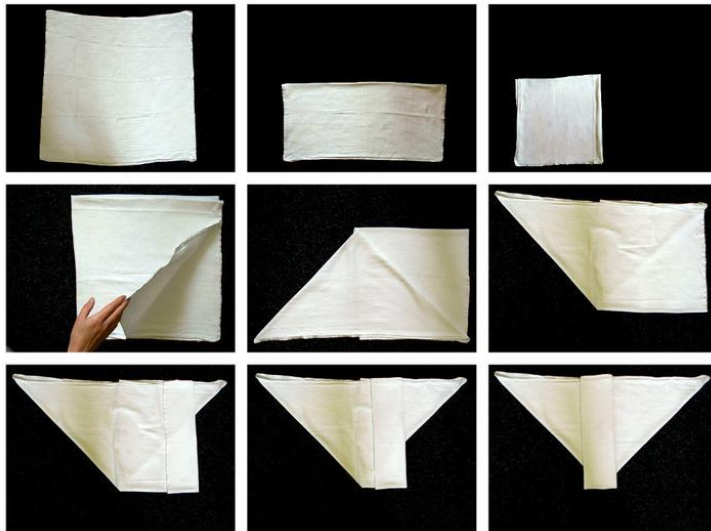


Otevřené poradenství v oblasti kojení, nošení a péče o děti
Mgr. Veronika Dobešová, DiS.
Na Vyhliďce 29 Šternberk 78501
veru.dobesova@outlook.com
www.mamincinanaruc.cz
603 809 922



Jak na to?

Jednoduše, plenky poskládám do novorozeneckého skladu – ten jsem nevymyslela já, ale je



bezvadný.

(video např. zde <https://www.youtube.com/watch?v=jnfyMQ1UGiM>). Plenky si předem připravím si na přebalovací stůl a používám. Pokud miminka mají hodně řídkou stolici nebo jim chceme dopřát sametový pocit na zadečku, přidáme na připravenou plenku ještě bambusovou separační vložku. Ta je úžasně jemná a příjemná a chrání plenku před větším znečištěním. Vybrala jsem si separačky které jsou biologicky rozložitelné. Nechtěla jsem, aby moje miminko mělo moc velký zadeček a bylo v látkové pleně stísněné, proto používám jen 1 plenu. A na ni použiju svrchní kalhotky a je hotovo 😊 Přebaluji pokaždé, kdy mi můj syn dá najevo, že něco není v pořádku. Protože kombinujeme i s Bezplenkovou Komunikační Metodou (o té více na <https://materstvisro.cz/prdicky-boli-brisko/>), vím, kdy je potřeba přebalit a plen není moc. Za 24h se většinou dostanu na maximální počet 10 plen.



Otevřené poradenství v oblasti kojení, nošení a péče o děti
Mgr. Veronika Dobešová, DiS.
Na Vyhlídce 29 Šternberk 78501
veru.dobesova@outlook.com
www.mamincinananaruc.cz
603 809 922

Skladování?

Počůrané plenky hodím do kbelíku s vodou a trochou octa, pokakané nejprve přeperu s mýdlem na skvrny a je to.

Praní?

Peru 1x za tři až čtyři dny (podle toho jak moc se mi daří BKM) jednu pračku. Volím program s předpírkou na 90st, používám prací prášek šetrný k dětské pokožce a místo aviváže vodu s octem a éterickým olejem. Po vyprání roztřepu a pověším na obyčejný rozkládací sušák na prádlo, ulehčuji si skládání tak, že rovnou překládám na polovinu a takto nechám schnout. Většinou je do rána „hotovo“ Žehlit osobně nepovažuji za nutné. Pak jen poskládám na novosklad a jsou opět připravené k použití 😊

Časová náročnost?

- Naložení a zapnutí pračky, vypláchnutí kbelíku – 10 minut
- Prací program na 90 st s předpírkou – 3 hodiny
- Věšení – 15 minut
- Schnutí – do rána, max. 12h
- Skládání 10 minut maximálně pak 20 minut (podle toho kolikrát se ozve Mamíííí 😊)

Můj čas celkem je 45 minut jednou za 4 dny. To není mnoho a za ten pocit to rozhodně stojí. Vím, že dělám něco pro sebe (pokud věším na klasickou šňůru, je to fajn posilovna 😊), pro životní prostředí (víte, že jednorázovka se rozkládá 70let?) a pro syna (nemá žádné opruzeniny, je v čistém a voňavém).