



Jak látkovat miminko (s atopickým ekémem)

Mgr. Petra Krátká

Získáte přehled látkových plenách a budete vědět, jaké pleny použít pro miminko s ekzémem

www.bubugau.cz © 2018

Jak látkovat miminko s atopickým ekzémem

Získáte přehled látkových plenách a budete vědět, jaké pleny použít pro miminko s ekzémem



Jako látkující maminka dokážu najít přesně to, co sedne i Vašemu prckovi.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Autorka nijak neručí za jejich správnost a použitelnost pro kohokoli dalšího a že minulé úspěchy nejsou zárukou úspěchů budoucích. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Pokud se vám eBook líbí a chcete jej sdílet dále, dělejte to tak, že svým kamarádům odešlete odkaz na stránky www.bubugau.cz, kde si jej mohou zdarma stáhnout. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Můj příběh

Jsem spokojená maminka, která vyhrála boj s atopickým ekzémem u syna. Konečně přebaluji svého atopika tak, aby neměl ekzém pod plenkou a po sundání plenky se ihned neškrábal. Zároveň nemá na zadečku obrovský balík látky. A díky krásným vzorům na plenkách si přebalování vyloženě užívám.

Ale vždy to tak nebylo.

Když se mi v roce 2014 narodil syn, netušila jsem o atopickém ekzému téměř nic. Hlavně mě ani nenapadlo, že syn může něco takového mít. Když byl neustále poškrabaný, okolí mě vinilo, že mu neumím ostříhat nehty. Jak vypadala jeho kůže pod bodýčkem a jednorázovou plenkou jsem radši ani nikde neukazovala.

Potom mu AE diagnostikovali. Trávila jsem nespočet hodin hledáním informací, co by mu mohlo pomoci, prošla obdobím sebeobviňování, probdělých nocí a zoufalství. Postupně jsem změnila jídelníček i kosmetiku a v lékárně nechávala měsíčně tisíce za krémy. Přesto žádné extra zlepšení nepřišlo.

Zlom nastal ve chvíli, kdy se synovi protrhla počůraná jednorázová plenka a gel rozmazal po těle. Vzápětí měl kůži na těle rudou, jakoby se popálil. A tenkrát jsem naposledy použila jednorázovou plenku.

Cesta

4

2018 © www.bubugau.cz

Hledala jsem možnosti přebalování pro malé atopiky z přírodních materiálů, které by sedly mému baroknímu andílkovi. Prodírala jsem se nepřehledným množstvím informací jak látkovat miminko. Díky nedostatečným a nejednoznačným informacím jsem tápala, kupovala nepadnoucí plenky a chtěla to vzdát. Ale tím, že jsem viděla výrazné zlepšení ekzému v plenkové oblasti, jsem nechtěla látkování zavrhnout. Tak jsem zkusila ušít první plenku, která by odpovídala mým potřebám. A vznikla vašeň 😊

Co vám přinesou látkové plenky?

Kromě toho, že látkové pleny přinášejí zpravidla zlepšení atopického ekzému v plenkové oblasti, přináší i další bonusy:

2. Finanční hledisko

- látkovat můžete od cca 3tis./ plenkové období dítěte, s jednorázem se dostanete na cca 25tis.
- pořízení látkových plenek je sice jednorázová větší investice, ale potom platíte již jen praní plen, nehledě na to, že výbavičku využijete i další dítě

1. Zdravotní hledisko

- látkové pleny neobsahují nebezpečné chemikálie, plasty ropu, igelit, tudíž nedráždí kůži vašeho miminka
- mají pozitivní vliv na mužskou plodnost
- zajišťují správné postavení kyčlí

3. Ekologické hledisko

- 1 dítě v jednorázu = tuna nerecyklovatelného odpadu, který se rozkládá 200 až 400let
- 1 dítě v látce = cca 20 plenek, které využije ještě např. sourozenec

Jaké plenky jsou na trhu?

Čtvercové plenky – klasické bílé plenky ze 100% bavlny, ve kterých jsme strávili plenkové období my. Z plenek se vytvářejí různé sklady, díky variabilitě je lze využít po celé látkovací období. Nevýhodou je však jejich malá savost

Vícevrstevné plenky – obdélníkové plenky z bambusového froté nebo bavlny, uprostřed mají více vrstev, tudíž se vyznačují skvělou savostí. Vyrábějí se ve třech velikostech



Tvarované plenky– plenky bez gumiček, zapínají se na snappi sponku, díky tvarování vydrží miminku velikostně déle než vícevrstevné plenky, velmi savé díky více vrstvám nebo integrované vkládačce, obvykle vyráběné ve dvou velikostech (do 8kg a 8-16kg)



Kalhotková plenka na snappi – plenky, které mají gumičky okolo nožiček, zapínají se na snappi, pro zvýšení savosti je často nutné doplnit vkládačkou, pokud není všitá

Kalhotková plenka – se zapínáním na suchý zip nebo patentky, vyrábí se ve dvou variantách (novorozenecké cca do 6kg a jenovelikostní do cca 16kg), pro zvýšení savosti se přidává vkládací plenka buď přicvaknutím na patentky nebo se pouze vloží. Velikost plenky se reguluje pomocí zmenšovacích pateneků.



Natahovací plenka – plenka, kterou lze natáhnout jako kalhotky, v pase je do nápletu, velikost se reguluje ohnutím nápletu



Kapsová plenka – plenka, která obsahuje svrchní nepromokavou vrstvu, uvnitř má kapsu, do které lze vložit např. vícevrstevnou plenku nebo vkládací plenku. Některé kapsovky mají vnitřní material z umělé vrstvy, proto nejsou pro atopiky vhodné. Ale dají se sehnat i s vnitřní vrstvou s bambusu

SIO – tvarovaná vkládací plenka, která se připíná do svrchních kalhotek, některé mají postranní gumičky z fleece

AIO – vše v jednom, plenka obsahuje svrchní nepromokavou vrstvu, vkládací plenku, velmi rychle se s ní manipuluje, hodí se pro rychlé přebalování např. u lékaře . Opět doporučuji ověřit, z jakého materialu je dotyková vrstva

Porovnání plenek

Plenky jsou hodnoceny škálou 1 (nejlevnější, nejsavější) až 5 (nejdražší, nejméně savé)

Porovnání plenek

	Cena	Savost
Čtverce	1	5
Vícevrstvé	2	1
Tvarované	2	1
Kalhotkové	4	2
Plenka na snappi	3	2
Natahovací plenka	3	2
Kapsová plenka	5	3
Sio	3	2
Aio	5	3

Savá vrstva je vyřešena. Ale co nahoru? 😊

Svrchní kalhotky PUL – jsou nepropustné ale prodyšné. Vyrábí se v novorozenecké velikosti a jednovelikostní, kde je velikost upravována zmenšovacími patentkami. K dostání jsou ve variantě s dvojitým a jednoduchým lemovaním okolo nožiček. Lemované mohou být měkkou pruženkou nebo fleece. Na ten však mohou být některé děti alergické. Nově je na trhu i tzv. **funkční PUL** – extra prodyšný materiál



Vlnáčky – svrchní kalhotky ze 100% merino vlny, velmi prodyšné, nutno speciálně udržovat lanolinováním, přestože se jedná o nejvíce přírodní a nejprodyšnější variantu, bohužel malým atopikům dělá často styk s vlnou problémy

Fleece kalhotky – jsou ušity z více vrstev fleece, velmi prodyšné, ale mohou provlhat tlakem – např. v autosedačce, atopici bývají citliví i na tento materiál

Co ještě využijete při látkování?

Snappi – sponka, kterou se sepínají plenky, aby pěkně držely

Boigo - obdoba snappi sponky, má ostřejší zoubky, nemá takový rozptyl

Separační plenka - používá se do plenek pro snadnější manipulaci se stolicí nebo na udržení pocitu sucha. Koupit můžeme celulozové, bambusové, kukuřičné, fleece, sudecloth separačky. Poslední dvě jsou „látkové“ ovšem jsou to umělé materiály, takže je častá alergie u atopiků



Vkládací plenka - plenka na zvýšení savosti výše uvedených plen, většinou se vyrábí v různých delkách a z různých materiálů a odlišným počtem vrstev



Pytel na pleny – pytlík na skladování použitých plen na cestách, volit můžete maličkaté na cca 2 pleny až po obrovské, které pojmu plenky za celý víkend



Kyblík na pleny – nádoba na skladování použitých plen doma

Žlučové mýdlo - mýdlo na zapírání skvrn

Přebalovací podložka – varianta jednorázové verze, nepropustná, pratelná

Látkové ubrousky – varianta vlhčených jednorázových ubrousků, na které mají atopici také velmi často reakci



Jak vybrat vybavičku?

Zkuste se zamyslet nad následujícími otázkami:

Mám dítě s atopickým ekzémem? Případně je předpoklad, že jím bude trpět?

Jak často chci přebalovat?

Kdo bude přebalovat?

Kde budu plenky sušit a jak mi schne prádlo?

Kolik chci dětí?

Budu pouze látkovat nebo kombinovat s jednorázovými plenkami?

Chci přebalovat v noci?

Kolik chci investovat?

Mám dítě s atopickým ekzémem? Případně je předpoklad, že jím bude trpět?

Pokud máte miminko s atopickým ekzémem, při výběru plenek se zaměřte hlavně na přírodní materiály. Pro miminko bude příjemná:

a) 100% bavlna její nevýhodou však je, že hrubne, tudíž nemusí být příjemná pro extra citlivou pokožku – problém vyřeší sušička nebo promnutí plenek v rukou

b) bambusové materiály (některé jsou ve složení bambus –bavlna, jiné bambus –polyester, ale tyto polyesterová vlákna jsou z rubové strany a miminkům nezpůsobují problém, jelikož nepřijdou přímého do kontaktu s pokožkou

c) biobavlna, vhodná pro silné atopiky

Naopak se vyhýbejte umělým materiálům, jako je fleece, mikrofleece, sudecloth, 100% PES malým atopikům obvykle nesvědčí ani vlňáčky

Pozornost musíte věnovat i tomu v čem budete prát. Malým atopikům nesvědčí komerční agresivní prací prostředky, plenkám zase nesvědčí přírodní prostředky.

Plenky při praní v domácích nebo ekologických pracích prostředcích bez optických rozjasňovačů šednou, při praní v tzv. **mýdlovém slizu** se mohou zanášet vlákna. Ale zanášejí vlákna u umělých materiálů, takže pokud máme

atopika a tyto materiály vyloučíme, je mýdlový sliz asi tou nejlepší volbou. A navíc za pár korun. Dražší alternativou mohou být mýdlové ořechy.

Jak často chci přebalovat?

Dítě v látkových plenkách je třeba přebalit každé 2-3 hodiny, v noci při dobré volbě plenky můžete přebalit za 12hod. Pokud Vám nevadí časté přebalování, nejlevnější variantou budou klasické čtvercové plenky, jejichž savost můžete vylepšit bambusovou vkládačkou.

Přebalování po 2-3 hodinách hravě zvládnou všechny ostatní plenky, jen AIO, kapsovky a SIO je z mé zkušenosti tak trochu loterie. Jednou ano, jednou ne...

Kdo bude přebalovat?

Máte v plánu přebalovat pouze Vy, nebo manžel, babičky atd.? Potom se hodí mít po ruce nějakou snadnou variantu přebalení jako je třeba Aio nebo kapsovka.

Kde budu plenky sušit a jak mi schne prádlo?

Toto je dost zásadní otázka, která nám určí kolik plen budeme potřebovat. Plenky se většinou perou každý 2-3 den, minimálně 1 den schnou. Pokud používáme sušičku, počet plen se může snížit skoro na polovinu. Ale bohužel musíme počítat s rychlejším opotřebením plenek.

Pokud prádlo dobře schne, nemusíme se bát bambusových plenek, vícevrstevných a kalhotovek.

V případě velmi špatného schnutí jsou nejlepší variantou klasické čtverce, kapsovky a AIO. Tento problém lze však vyřešit i pořízením většího množství plenek.

Obecně se doporučuje zhruba 20 možností přebalení. U miminek klidně více (tam uplatníte až 30 přebalovacích variant)

Kolik chci dětí?

Plenky mají různou životnost. Plenky s Pul materiálem se opotřebují dříve, naopak klasické čtverce odlátkují i několik generací. Ale o tom bude článek na mém blogu.

Budu pouze látkovat nebo kombinovat s jednorázovými plenkami?

Pokud se chystáte kombinovat s jednorázovými, tak malému atopikovi zřejmě neulevíte, ale vyřešíte např. cestování. A o tom jak látkovat na cestách se také dozvíte na blogu, takže pak už třeba jednorázové ani nebudou potřeba 😊

Chci přebalovat v noci?

Toto je trošku zavádějící otázka. Samozřejmě, že nechcete, ale malé miminko kaká i v noci, tudíž přebalovat musíte. V cca 2-3 měsících začne v noci miminko zpravidla pouze čůrat, tudíž je možné přebalit až ráno. Proto je fajn mít ve výbavičce nějaké extra savé plenky, které zvládnou celou noc. Jsou potřeba zhruba tři, čtvrtá se hodí jako rezerva.

Kolik chci investovat?

Asi nejzásadnější otázka. Možná ruku v ruce s ní Vám v hlavě bliká další otázka. Zvládnou to látkování? Zvládnete, protože zdaví miminka je pro každou mámu to nejdůležitější.

Investici musíte zvážit dle možností. Plenky můžete dokoupit vždy, nebo použité prodat (zajímavé je, že plenky neztrácejí úplně hodnotu tj. používanou plenku prodáte za 30-70% původní ceny). Ať budete mít jakýkoliv rozpočet s látkovkami vždy ušetříte, nemusíte hledat výhodné akce v obchodících a tahat balíky plenek.

Jak přebalovat malého atopika?

Používejte plenky pouze z přírodních materiálů

Přebalujte co nejčastěji

Při přebalování nechte miminko větrat

Zadeček omývejte pod vodou (pozor citlivou kůži může vysušovat), případně směsí olejíčků. K dostání je olej tzv. Medvídek, ale skvělý olejíček si můžete vyrobit doma. Viz. Bonusy k tomuto ebooku.

Nepoužívejte vlhčené ubrousky

Plenky perte v neagresivním prášku (viz. bonusy k ebooku)

Bonus 1: Jak vyrobit vlhčené ubrousky

Receptů na vlhčené ubrousky je několik:

- 1, Uvaříme silný černý čaj, k němu přidáme několik kapek olivového oleje.
- 2, Uvaříme heřmánkový čaj, k němu přidáme olivový olej, případně slunečnicový či řepkový (vždy jsou vhodnější panenské lisované za studena)
3. Převaříme vodu, přidáme libovolnou směs olejů.

Vyrobenou směs můžeme dát do lahvičky s rozprašovačem, nastříkat rovnou na zadeček a otřít látkovým ubrouskem. Nebo lze do plastové dozy naskládat látkové ubrousky (případně perlan – koupíte v lékárnách), směsí zalít a vyždímat.

Takto vyrobenou směs na ubrousky je vhodné spotřebovat do 24-36 hodin.

Bonus 2: Jak vyrobit domácí prací prášek

Spousta výrobců nedoporučuje praní v domácím pracím prášku vzhledem k tomu, že zanáší vlákna a plenky hůře sají. Pokud ale používáte přírodní materiály, není zanášení výrazné a hlavně domácí prací prostředek téměř s jistotou nebude dráždit pokožku Vašeho dítěte. Jak plenky správně prát si také můžete přečíst na mém blogu.

a) Sypký prací prášek

Potřebujete 1kg sody na praní (k zakoupení v drogerii), mýdlo na praní (Jelen, Lanza, Marseillské mýdlo)

Mýdlo nastrouháme nebo nasekáme robotem, smícháme s prací sodou, nasypeme do uzavíratelné dozy a je hotovo. Dávkujeme 2 polévkové lžíce na pračku.

Tento prací prášek využijeme na praní barevného prádla a plen, bílé prádlo začne postupně šednout. Pokud tomu chceme zabránit, pořídíme si ještě perkarbonát sodný (k dostání na eshopech, nebo např. v Lidlu). Ten je ale funkční pouze při praní na 60st., ale na praní plen je to normální teplota.

b) Prací gel tzv. mýdlový sliz

Potřebujete 250g mýdla, 250g prací sody, 10l vody

V 5 litrech horké vody rozmícháme nastrouhané mýdlo, dolijeme zbytek vody a rozmícháme prací sodu. Vznikne gel. Dávkujeme cca 200ml na pračku.

Závěrem

Děkuji vám, že jste si přečetli můj eBook o tom, jak pomoci svému miminku v boji s atopickým ekzémem.

Gratuluji vám, pokud jste se do toho opravdu pustili a budu moc ráda pokud mi o vašich úspěších či problémech napíšete. Další informace k tématu látkování si můžete přečíst také na mém blogu www.bubugau.cz

Přeji Vám hodně sil při boji s ekzémem a hodně radostných chvil s Vaším miminkem.

Kontakt

Mgr. Petra Krátká

web, blog: www.bubugau.cz

e-mail: info@bubugau.cz

Facebook: <https://www.facebook.com/Bubugau-1542354706074370/>