

dilema

Sucho ako v bavlnke po celé hodiny sľubuje skoro každý výrobca jednorazových plienok, aj keď jeho produkt nemá s bavlnou nič spoločné. Ak sa pre ne rozhodnete a za dva roky používania to nezistíte, ste šťastní rodičia!

Kúpiť, použiť, zahodiť... Ak prídu alergie a škaredé ekzémy, začnete biely vynález vnímať ináč. Vymeníte značku – prvú, druhú, tretiu – a začnete skúmať, z čoho sa to vlastne skladá. A rovnako v prípade, ak vám hlavu nahlodajú „neprijemné“ ekologické otázky. Bábätko nemôže chodiť na záchod! Ako je to s plienkami? Na názor sa pýtame detskej lekárky, diplomovanej detskej ošetrovateľky i dvoch mám – jedna perie, druhá hádže do koša. Ako si vyberajú medzi plienkami?

Foto: Robo HUBAČ

BAVLNNA či *ropa?*



KATARÍNA VALLOVÁ, banková poradkyňa a mama dvojročného ADAMKA:

Čo pociká, to sa vyperie – nič nejde na smetisko.

Ak niekde poviem, že používam látkové plienky, dostanem tie isté otázky: A chce sa ti ich prať a žehliť? A neprekáža ti, že máš malého v mokrom?

Keď som o nich počula prvýkrát, aj ja som si predstavila kopu bielych štvorcových plienok, vyváranie a následné žehlenie. Preto som hneď vedela, že toto určite nechcem. Veď čo môže byť jednoduchšie než prebaliť a plienku vyhodiť? Bola som v polovici tehotenstva. Neskôr som sa k téme plienky vrátila a hľadala som ďalšie informácie. Dva mesiace pred pôrodom som si objednala prvé látkové. A potom ešte pár ďalších. Adam sa mohol narodiť. V pôrodnici som mala „jednorazovky“. Za šesť dní padlo skoro štyridsať kusov. Cestou domov sme už išli v látkovej plienke. Malý ju hneď pokrstil. Látkových

plienok som mala asi desať. Ráno som začala vždy s nimi, a keď sa minuli, prišli na rad jednorazovky. Po kontrole Adamových kĺbov sme „látkovanie“ rozbehli naplno.

Priznávam, prvé týždne bol boj. Ale nevzdala som to. Postupne sme si našli systém a zrazu bol Adam balený len do „látkoviek“. Prala som raz za tri dni, plienky som vyvešala a po uschnutí poskladala. To je celé. Ani kakanie mi nedalo pokoja. Vždy to bolo ráno, videla som to na ňom. Narazila som na bezplienkovú komunikačnú metódu a čínsky nočník a chcela som to skúsiť. Úspech sa dostavil, keď mal malý štyri mesiace. Úžasne mi to uľahčilo prácu s plienkami, ale hlavne: malý bol v čistom.

Moja najlepšia investícia pri látkových plienkach boli vlnené vrchné nohavičky. Zdalo sa mi nepredstaviteľné, že vlna neprepustí vlhkosť, navyše ich treba „lanolinovať“. Vravela som si: Toto je už priveľká tortúra. A dnes hovorím: Škoda, že som sa na to nedala skôr.

Adam má už dva roky. Som veľmi rada, že sme sa na „látkovanie“ dali a že som to nevzdala, aj keď kamarát, ktorý má o pol roka staršieho syna, mi dával dva mesiace, kým sa nevrátim k „jednorazovkám“. Teraz majú druhé dieťa a „látkujú“ tiež. Dať plienky do práčky trvá asi pol minúty. V čom sme iní ako väčšina Adamových vrstovníkov a kamarátok z okolia? Nepoužívame krémy, nemáme zapareniny. Nechodím domov s balíkmi plienok a potom ich postupne každý deň nevynášam do smetí. Keď je Adam pocikávaný, prebalím ho; neriešim, že mal novú plienku sotva pol hodiny. Nepotrebujem, aby bol v suchu – pre mňa je dôležité, aby bol v čistom. O ekologickej stránke asi nemusím hovoriť. Do jednorazoviek investujete postupne, takže si to tak nevšimnete. Ale počas dvoch rokov je to okolo 640 eur. Na látkové plienky treba počiatočnú investíciu okolo 250-300 eur, celkovo miniete 350-400 eur. Ja som minula o niečo viac, plienky sa mi totiž hrozne páčia, dala som za ne okolo 500 eur. Ale väčšinu si nechám pre druhé bábó. Moderné látkové plienky sú funkčné a také krásne, že je škoda schovávať ich pod oblečením. Moja kamarátka raz povedala: Prírodu sme nezdedili po našich rodičoch, ale požičali sme si ju od našich detí. Som rada, že svojím pričinením ju vrátim v poriadku. ➤

Sú riešením bioplienky?

Mgr. Eubica KAISEROVÁ, detská ošetrovateľka a lektorka detského ošetrovateľstva, staničná sestra Oddelenia patologických novorodencov v Univerzitetnej nemocnici sv. Cyrila a Metoda v Bratislave:

Pokožka novorodencov a malých detí je veľmi citlivá. Je päťnásobne tenšia než pokožka dospelého. No je oveľa priepustnejšia pre škodlivé látky. Reaguje zápalom a podráždením.

Hlavnými surovinami na výrobu jednorazových plienok sú drevo, ropa a chlór. Vďaka chemikálii s názvom polyakrylát sodný majú vysokú saciu schopnosť, ale prílnú k pokožke dieťaťa a spôsobujú alergické reakcie. Niektoré štúdie dokázali, že aj zvýšený výskyt zápalov močových ciest možno pripísať „jednorazovkám“. A je tu ďalší problém: čím viac vlhkosti nasajú, tým viac zahrievajú. Môže to byť nebezpečné pre chlapcov, pre zdravý vývoj semenníkov. Veľkým problémom je dioxín. Ako vedľajší produkt bielenia papiera sa radí medzi karcinogény. Nemám rada jednorazové plienky pre tony nerecyklovateľného odpadu, ale, samozrejme, v nemocnici používame to, čo si rodičia vyberú a prinesú. Mamičky stále uvažujú o tom, ktoré plienky áno a ktoré nie. Lenže premýšľajú v okruhu jednorazových: či s parfumom, balzomom, alebo s krásnymi obrázkami. Všeobecne platí: čím menej prísad a ďalších látok, tým lepšie. No nájsť na obaloch presné zloženie je umenie!

Alternatívou sú eko plienky. Výhodou je výroba z kontrolovaných surovín bez genetickej modifikácie. Celulóza sa nebieli chlór, takže nevzniká dioxín. Ako savý materiál nie je použitý polyakrylát sodný. Obal je z kukuričného škrobu a neobsahujú zbytočné chemické látky, farbivá a parfumy. Látkové plienky už nie sú také ako kedysi. Sú to plienkové nohavičky z prírodných materiálov – biobavlna, bambus, konope – alebo zo syntetických materiálov a z nepriepustných vonkajších vrstiev. Látky ako bambus a konope sú navyše prirodzene antibakteriálne a protiplesňové. A vytvárajú aj najlepší druh odpadu – nijaký!

Foto: Peter H. HUBAČ

Mgr. MÁRIA SCHUBERTOVÁ,
lektorka angličtiny, mama
štvorročného MÍSKA a ročného
JAKUBKA:

Čo zašpiní, to sa zahodí, ale v lete ideme
z plienok von!

Keď som čakala Miška, prvého syna, počula som o bezplienkovej metóde. V ušiach mi to znelo neuveriteľne exoticky, a tak som to aj brala – síce zaujímavé, ale nie pre mňa.

I keď to bolo len pred pár rokmi, mám pocit, že látkové plienky boli v tom čase čímsi, na čo sa už úplne zabudlo – a zrazu sa začali sem-tam objavovať. Musím povedať, že tie nové boli úplne iné ako tie, ktoré sme všetci poznali a ktoré sme si pamätali, a boli naozaj dosť drahé. Mne osobne sa zdalo skôr ako šikovný marketingový ťah hovoriť len o tom, že sú zdravšie. Skrátka, aby si ich mamy kupovali aj za prehnane vysokú sumu. Áno, tvrdilo sa, že v konečnom dôsledku je to aj tak o dosť lacnejšie než jednorazové plienky. Pokiaľ ide o plienky, je to pravda. Pokiaľ ide o náklady na pranie – tu je už veľmi odvážne zovšeobecňovať a prepočítavať na spotrebu každého dieťaťa. Čo bábätko, to iný vývoj. Rôzne dlho mu trvá, kým sa plienok definitívne zbaví. Jedno to zvládne za rok a pol, iné potiahne o celý rok navyše. A najzaujímavejšia vec pri deťoch je čas, ktorý sa nedá vôbec oceňovať.

Z tohto pohľadu som sa aj ja rozhodla pre najpohodlnejšiu, aj keď asi najdrahšiu možnosť. Keď som si pár týždňov pred termínom pôrodu prvého syna chystala výbavičku do pôrodnice, nakúpila som mu tie „najlepšie“ plienky na trhu. Dnes viem, že len podľa ceny a všeobecnej mienky. Časom, keď som už videla, koľko peňazí z rodinného rozpočtu ide na plienky, som začala hľadať lacnejšie riešenia.

A tak som vyskúšala toľko všelijakých druhov! Teda s výnimkou najlacnejších, pretože tie boli úplne celé odporne igelitové. Zdali sa mi ako najlepší recept k zaparenému zadočku. Ale zistila som, že väčšina plienok bola porovnateľnej kvality. Postrehla som drobné rozdiely v schopnosti absorbovať vlhko a priliehať k telíčku. Len niektoré boli ako objemný nasiakavý pancier. A paradoxne, napokon som so žiadnymi nebola taká spokojná ako s tými, ktoré som si prichystala do pôrodnice. A nech už sa o akciách hovorí



Foto: FOTO HUJAC

čokoľvek, ak si tie najdrahšie plienky kúpim takto, stoja rovnako ako ktorýkoľvek lacnejší variant.

Ani jeden z mojich chlapcov však netrpí nijakou alergiou. A to je podstatné. Dovolím si povedať, že je to veľmi dôležitý faktor pri výbere plienok.

A ešte jedna skúsenosť: Keď som videla, koľko použitých plienok denne a týždenne „vyprodukuje“, skúsila som aj ekologické.

Sú síce drahšie, ale povedala som si: je to dobrá investícia. Ale nie je. Za plienky sme vyhadzovali oveľa viac peňazí, pretože aj ich spotreba je o dosť vyššia. Mrzí ma, že stoja kdesi v polovici cesty: nestačí, že sú vyrobené z prírodných a odbúrateľných materiálov, treba ich vedieť aj likvidovať. Nemali by patriť medzi bežný domový odpad – v bežnej spalovni alebo na skládke sa úplne stráca ich efekt a potenciál.



MUDr. Anna POPRACOVÁ, detská lekárka v Bratislave:

Bavím sa s mamičkami aj o plienkach, prečo používajú také alebo onaké, a ich odpovede sú zaujímavé. Niektoré vôbec nevedia, že sú aj iné ako „pampersky“. Iné tvrdia, že prejdú na látkové, keď budú deti od plienok odúčať a prechádzať na nočník. Mnohým sa zdá, že s jednorazovkou je život jednoduchší a starostlivosť o bábätko pohodlnejšia – plienka, ktorá sa zahodí, je čosi ako imidž. Niektoré mamy o látkových plienkach vedia, ale neveria, že môžu existovať také, v ktorých zostávajú deti suché. Ak sú ochotné uveriť, že také plienky môžu byť, sú presvedčené, že sú veľmi drahé. Mala som však v obvode mamičku s trojičkami a práve tá mi vyrátala, že moderné látkové plienky sú, naopak, cenovo neporovnateľne výhodnejšie než jednorazové. Deti v nich mala dva a pol roka a usporila stovky eur. Nepoužívala však talianske látkové plienky, našla si českého výrobcu.

Rodičov ovplyvňuje masívna reklama na nelátkové plienky. Vidia v nej bábätko, ktoré vyzerať spokojné a zdravé, a majú pocit, že v „jednorazovke“ je mu najlepšie. Je to silná motívacia výberu plienky, rodičia nemajú dôvod siahnuť po inej – tej, ktorú treba prať. Málokto má mama totiž rozmýšľa o látkových plienkach, aby ochránila životné prostredie. Chýba informovanosť a možno i reklama.

PLIENKA ALEBO PLIENKA?

Je to ťažké rozhodovanie. Skutočne dobré plienky treba po použití skladovať vo vedre, prať a venovať im čas, ktorý si neraz veľmi naliehavo vyžaduje plačúce novorodiatko... A tie, ktoré sa dobre používajú, sú ekologická bomba a pre citlivé deti i dermatologická toxická nálož. Oslovili sme i ďalšie mamy. Zhodli sa v sekunde: látkové plienky by používali, keby mali jediné pokojné dieťa, nie malého kriklúňa, ktorý nespí ani v noci, a k nemu ešte školáka s kopou krúžkov, prípadne i dvoch a celú domácnosť. Skrátka, ak nemusia, ďalšiu záťaž nechcú.

Prvá jednorazová plienka pripomínala obrovskú menštruáciu vložku. Ďalšie objemný vankúš – dali sa už prichytiť na bokoch, mali aj gumičky okolo nôh, no pretečeniu bránila len poriadna vrstva šušťavého igelitu. Každá ďalšia verzia bola lepšia a lepšia. Získali si obľubu všade, kam sa dostali a boli cenovo čo len trochu dostupné. Po celom svete prinášajú ženám úľavu od večného prania, vyvárania, vešania a žehlenia. Je možné, že nikdy nijaký výrobca netvrdil, že tieto plienky sú určené na každodenné a celodenné používanie. Ale stalo sa.

A potom prišli správy, že čosi nesedí: Nemci majú štatisticky dokázaný výrazný rozdiel v plodnosti mužov z bývalej spolkovej krajiny a NDR. Je to generácia, ktorá spojenie rozdeleného národa prespala v kočíkoch a v plien-

kach. Jedni v látkových – ich plodnosť je v poriadku, druhí boli prví malí frajeri v „jednorazovkách“. Tí sú na tom dnes podstatne horšie. Na plienky však padlo oveľa viac obvinení: látky, ktoré sa z nich uvoľňujú, sú podozrivé ešte aj zo spúšťania astmy!

A čo tie druhé? Neviete si ich ani predstaviť? V hypermarkete ich hľadáte márne. V Bratislave síce existujú prvé kamenné obchody, no najskôr pochodíte v e-shope.

Moderné „látkovky“ majú niekoľko vrstiev. K zadočku bábätko prídje vrstva zabezpečujúca pocit sucha, pod ňou je savá vrstva a naspodu nepremokavá, ktorá je však priedušná. Jednotlivé vrstvy môžu byť zošité k sebe alebo oddelené, tomu potom zodpovedá dĺžka schnutia plienky. Plienky sa vyrábajú buď v rôznych veľkostiach, podobne ako „jednorazovky“, alebo sú jednej veľkosti, „rastú“ s bábätkom. Na stolicu sa používajú celulózové separačné plienky, ktoré ju zachytia.

Kým sa priemerné bábätko naučí cikať do nočníka, spotrebuje štyri až päťtisíc jednorazových plienok. Každá sa v prírode rozkladá päťsto rokov. Spaľovanie nie je záchrana, len nevyhnutnosť, aby nás nezaspali haldy, ktoré na skládkach po vytuženejších deťoch zostávajú... Náročná je už aj výroba „jednorazoviek“ – vyžaduje si trikrát viac energie než produkcia látkových plienok, pretože sa spotrebúva ropa a celulóza.

BEZ PLIENOK

Bábätká bez plienok majú ženy prírodných národov, prevažne v teplom podnebí. Metóda pochádza pravdepodobne z Južnej Ameriky, no zároveň sa rozšírila v Indii, Afrike i v Číne. U nás patria plienky k „povinnnej výbave“ novorodencov. Ale nie vždy: i v modernej civilizácii pribúda žien, ktoré skúšajú takzvanú bezplienkovú komunikačnú metódu. Stojí na teórii, že dieťa od narodenia vysielá motorické – pohybové – a zvukové signály vždy tesne predtým, než má potrebu cikať a kakať. Je to systém asistovanej hygieny dojčiat. Vylúčovanie časom nadobudne rytmus v závislosti od intervalov kŕmenia a spánku, a tak možno vyprázdňovanie pomerne presne sledovať. Ak mama signál v správnej chvíli zachytí, rozbalí bábätko a podrží ho nad nočníkom alebo nad inou primeranou nádobou – napríklad lavórikom, kým je bábätko na nočník príliš maličké. Dieťaťo potom vykoná fyziologickú potrebu tam, a nie do plienky.

Bezplienková metóda nesmie byť drezúra ani násilný nácvik. Ak sa však nezačne včas, prirodzená túžba bábätko byť v čistom sa stratí a bude cikať a kakať do plienok – ako každý novorodenec. Začína sa už v treťom alebo vo štvrtom mesiaci. Výhodu majú bábätká narodené z jari do leta, ktoré majú menej vrstiev oblečenia. Na začiatku prevládajú vždy omyly a nehody. Dieťa vysielá veľa signálov a každý znamená čosi iné. Navyše, aj signály, ktoré mama správne pochopí ako cikanie a kakanie, sa časom menia na iné, pretože celý človečik sa mení a vyvíja.

Pediatri a ortopédi v súvislosti s bezplienkovou metódou varujú najmä pred nebezpečenstvom skorého posádzania na nočník, ktoré by znamenalo predbiehanie prírodných fáz vo vývoji. Nijaký rodič nesmie z túžby po dokonalosti svojho potomka posadiť dieťaťo, hoci to ešte samo nedokáže, ale ani inak pri cikaní a kakaní zatažovať jeho krehké telíčko polohami, ktorá mu ešte fyzicky nie sú prirodzené. Ak vás bezplienková metóda osloví, sústreďte sa na dieťa, nie na seba a svoj sen mať čisté a suché bábätko napríklad už v šiestich mesiacoch. ■

Ivana PAULÍKOVÁ