

## KDY ZAČÍT?

Kdykoli. Většina rodičů začíná do prvních třech měsíců dítěte - začít lze tedy již od narození. Čím dříve začnete, tím snáze se s miminkem sladíte v komunikaci. Ale ani začít později není na škodu, lze praktikovat "na půl úvazku" (kombinovat s běžnými plenkami) nebo použít základy přirozené hygieny nemluvnat při pozvolném učení na nočník.

## NOČNÍK

Není nutné používat od začátku nočník - stačí dítě podržet nad umyvadlem, lavórkem, venku nad travičkou či kanálem. Pokud dítě ještě samo nesedí, můžete používat tzv. čínský nočník, který díky svému tvaru pohodlně vložíte v sedě mezi stehna. Dítě na něm se pak zády opírá o Vás. Alternativně lze použít i šlehačí mísu či plastový květník.



## EKODÍTĚ

jsou také webové stránky ekoporadny Rosa, na nichž najdete osvětové materiály ke stažení, bezplatné poradenství a informace k tématům:

- zdravé přebalování miminek a batolat
- kampaň Týden opravdových plen
- hračky šetrné k přírodě i dítěti
- dámské hygienické potřeby šetrné k přírodě

[www.ekodite.rosacb.cz](http://www.ekodite.rosacb.cz)

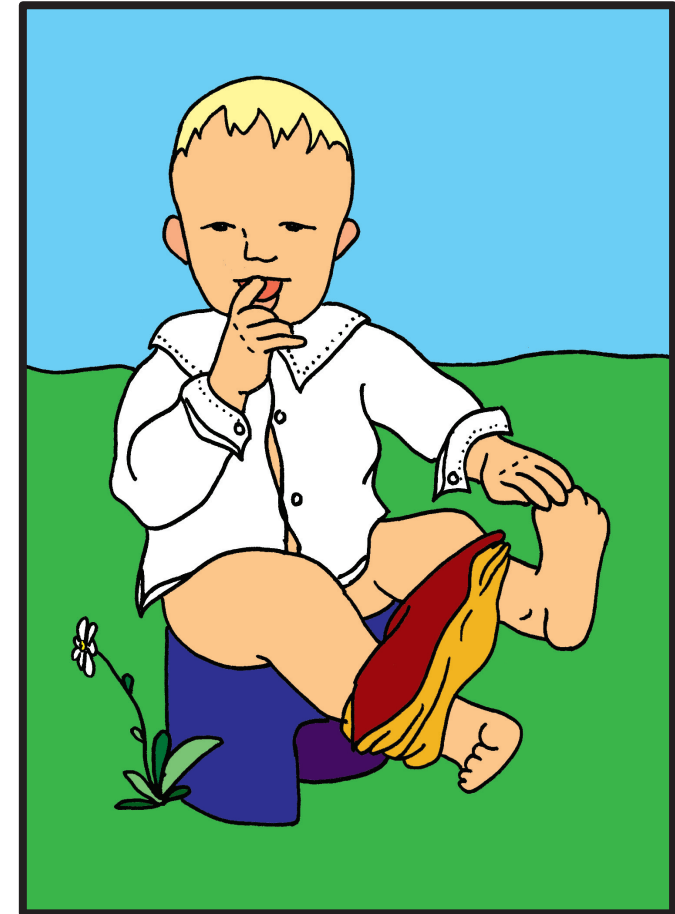


„pomáhat lidem pomáhat přírodě 1991 - 2011“

Vydala Rosa - společnost pro ekologické informace a aktivity, o.p.s. v roce 2011  
[www.rosacb.cz](http://www.rosacb.cz)

Čerpáno z [www.mokosha.info](http://www.mokosha.info) (Bora Berlinger). Text upraven dle zkušeností ekoporadců Rosy, o.p.s.

# BEZPLENKOVÁ METODA ANEB UMÍM TO I DO NOČNÍKU



Vydáno v rámci projektu „Dopady dětského odpadu“ financovaného Ministerstvem životního prostředí ČR a Státním fondem životního prostředí.

# BEZPLENKOVÁ METODA

Přirozená hygiena nemluvnat neboli bezplenková komunikační metoda (BKM) je nejstarší a nejpřirozenější způsob péče o vylučování potomků. Miminko už od narození dává najevo svou potřebu vylučovat a je na mamince, zda mu pomůže, aby si mohlo ulevit mimo plenu.

## - je pohodlnější

Velká část miminek nemá rádo plenu. Poznáte to jednoduše: svlečené miminko je většinou spokojenější. U nás však není obvyklé mít miminko úplně bez pleny. Malá, nejlépe látková jistící plena dítě neobtěžuje, ale umožňuje bezproblémové a rychlé "čurací" přestávky.

## - přispívá k psychické pohodě miminka

Velkým přínosem přirozené hygieny kojenců (BKM) je zesílená komunikace mezi rodičem a dítětem. Miminko, na jehož potřeby dospělý reaguje, je spokojenější a sebejistější.

*TIP: Noste své miminko, tělesný kontakt podporuje vzájemné porozumění.*

## - je ekologická

Každá plena totiž představuje větší či menší zátěž pro životní prostředí, proto je snížení jejich spotřeby pro přírodu příznivé.

## - je zdravá

Nejlepší plena je žádná plena, následuje vždy suchá plena (ideálně pratelná). Dětská pokožka tak není v kontaktu s močí a stolicí, není ohrožena opruzeninami, zanesením stolice do močových cest, záněty, apod.

## - je levná

Cena jednorázových plen za přebalovací období miminka (do 2 - 3 let) se pohybuje mezi 20.000 – 30.000 Kč (v závislosti na délce období a kupovaných značkách). Cena pratelných plen se pohybuje 5.000 - 20.000 Kč podle značky. K tomu se musí připočítat náklady na praní. Bezplenová metoda je i přes jistící pleny a nepovinnou bezplenkovou výbavu nejlevnější.

# OPRAVDU BEZ PLEN?

Plenu považujte za spodní prádlo, které má zůstat čisté, a navíc má výhodu, že zachytí případné nehody. Jak se bude vaše komunikace zlepšovat, jednoho dne zjistíte, že už plenu nepotřebujete vůbec.

## - zjednodušte způsob balení:



• Novorozenci stačí čtvercová plena přichycená v pase **gumovým páskem**, svrchní vrstvu může tvořit obdélník z fleecu či vlny.

• **Odklápěcí svrchní kalhotky** polyesterové s polyuretanovým zátěrem (PUL), vlněné či flísové se kombinují se čtvercovou plenou, minimální plenou nebo vkládací plenečkou.



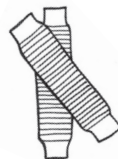
• Pro chodící děti je možné používat tzv. **stahovací systém**: vlněné nebo flísové tréninkové kalhotky, opět v kombinaci se čtvercovou plenou, minimální plenou nebo vkládací plenečkou.

## - zjednodušte způsob oblékání:

• **návleky na nožičky** místo punčošek

• **kalhoty s prostřiženým rozkrokem** - tzv. splitpants

• **tričko s prodlouženým zadním dílem** místo body



*TIP: Ušijte si bezplenovou výbavičku sami!*

# JAK POZNÁM, ŽE MIMINKO "MUSÍ"?

## - signály

Miminka mají širokou paletu signálů, jak na svou potřebu upozornit, vývojem se mohou signály měnit.

- \* je nespokojené, vrtí se, mručí
- \* může se ztišit, vyhledat soukromí
- \* přestane pít při kojení
- \* v noci se probudí nebo přejde do lehkého spánku
- \* sahá si na plenu, vyhledává nočník
- \* přeruší hru a nepřítomně se dívá

## - časování

Podobně jako u dospělých, je možné odhadnout, kdy se miminko bude chtít, např.

- \* po probuzení
- \* dopoledne častěji než odpoledne
- \* po kojení, jídle či během něho

## - intuice

Pokud vám nějaký vnitřní hlas říká: „Asi se mu / jí chce na záchod“, je lepší všeho zanechat a poslechnout ho.

## - komunikace

Pokud miminku nabídnete způsob, jak vám dát jednoznačně najevo, že musí, usnadníte si celé bezplenkování. Nebudete odkázáni jen na pozorování a nemusíte čekat, až začne mluvit.

Pomozte mu "čuracím" zvukem, jako je např. "sss" nebo "ššš", které si dítě spojí s potřebou a brzy ho začne napodobovat. Dalším užitečným komunikačním prostředkem je znaková řeč, např. T (anglický znak pro Toilett). Děti jsou schopné už od 7 měsíců znak zopakovat.