

KDY ZAČÍT?

Kdykoli. Většina rodičů začíná do prvních třech měsíců dítěte, ale začít lze již od narození. Čím dříve začnete, tím snáze se s mimínkem sladíte v komunikaci. Ale ani začít později není na škodu. Lze ji praktikovat i „na půl úvazku“ (kombinovat s běžnými plenkami) nebo použít základy přirozené hygieny nemluvnat při pozvolném učení na nočník. Bezplenkovat může i pouze jeden z rodičů, dítě to pochopí.

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 vsedě mezi stehna.

Dítě na něm se pak zády opírá o vás. Existuje také nočník s opěrátkem vhodný i pro nejmenší. Alternativně lze použít i šlehač mísu či plastový obal na květináč.

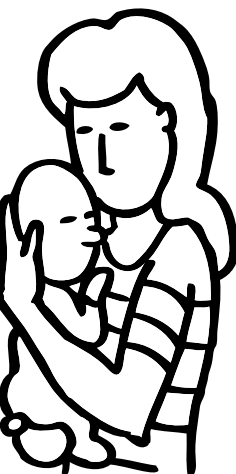
Víte, že lidské exkrementy nepatří na skládku či do spalovny, ale do kanalizace? Mimínko, které kaká do nočníku, Vám ušetří nesympatickou činnost, jakou je oškrabávání plen.

Čerpáno z www.mokosha.info (Bora Berlinger)

DALŠÍ INFORMACE K TÉMATŮM

- ✖ zdravé přebalování miminek a batolat
- ✖ hračky šetrné k přírodě a k dítěti
- ✖ dámské hygienické potřeby šetrné k přírodě

naleznete na našich webových stránkách
www.ekospotrebitel.cz/ekodite



„Ekodítě“ zanechává na naší planetě skutečně jen malý otisk své drobné dětské nožky (tzv. ekostopu). Je to tím, že používá obnovitelné zdroje energie, podporuje místní ekonomiku, ekologické zemědělství, minimalizuje množství odpadu apod., a tak zbytečně nezatěžuje své životní prostředí hlukem, emisemi či nadměrnou spotřebou. Jak to dokáže? Díky zodpovědným rodičům. Dítě je totiž také spotřebitel a ovlivňuje svým chováním své prostředí. Rozhodovat za něj ale musí jeho nejbližší.



pomáhat lidem - pomáhat přírodě



Ekoporaďna ROSA už více než 20 let „pomáhá lidem pomáhat přírodě“. Jejím posláním je šířit myšlenky souladu člověka s přírodou a principu trvalé udržitelnosti a pomáhat jejich uvádění do života výchovou, osvětou a vlastním příkladem; nabízet řešení na osobní, místní, regionální i vyšší úrovni. Hlavními tématy jsou odpovědná spotřeba zaměřená na jednotlivce, rodiny i organizace, firmy a úřady; dále pak místní produkty a přírodní zahrady.

Vydala společnost Rosa o.p.s. v roce 2015 v rámci projektu Krok za krokem k šetrné domácnosti.



Senovážné náměstí 9,
370 01 České Budějovice,
tel.: 778 164 661, e-mail: rosa@rosacb.cz

Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci EHP fondů.

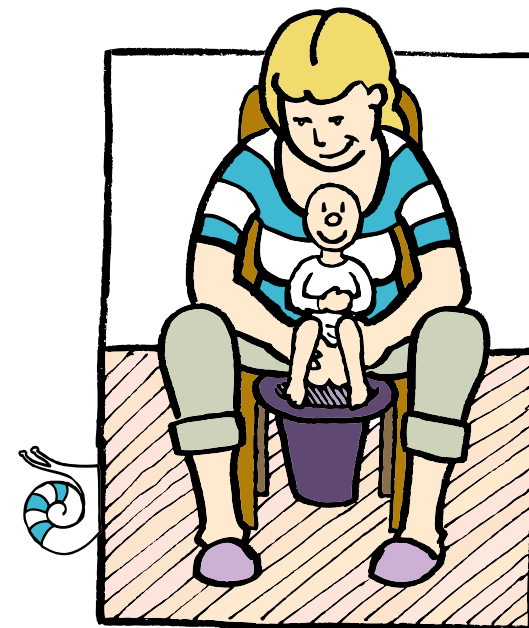


www.fondnno.cz, www.eeagrants.cz

Krok  k šetrné domácnosti

Bezplenková metoda

od malička do nočníku



Přirozená hygiena nemluvnat neboli bezplenková komunikační metoda (BKM) je nejstarší a nej-přirozenější způsob péče o vylučování potomků. Mimínko už od narození dává najevo svou potřebu vylučovat a je na rodičích, zda mu pomohou, aby si mohlo ulevit mimo plenu.



www.rosacb.cz

JE POHODLNĚJŠÍ

Velká část miminek plenu nemá ráda. Poznáte to jednoduše: svlečené miminko je většinou spokojenější. U nás však není obvyklé mít miminko úplně bez pleny. Malá jistící plena dítě neobtěžuje, ale umožňuje bezproblémové a rychlé „čůrací“ přestávky. Pohodlnější je i pro rodiče, kterým dříve odpadne starost s přebalováním, protože se děti rychleji naučí chodit samy na nočník.

PŘÍSPÍVÁ 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.

JE EKOLOGICKÁ

Každá plena představuje zátěž pro životní prostředí, proto je snížení spotřeby plen pro přírodu příznivé.

TIP: noste své miminko co nejčastěji (na rukou, v šátku, v klokance), tělesný kontakt podporuje vzájemné porozumění.



JE ZDRAVÁ

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

JE LEVNÁ

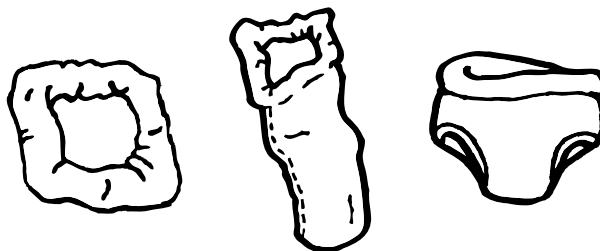
Cena jednorázových plen za přebalovací období miminka (cca do 2let) se pohybuje mezi 20.000 – 30.000 Kč (v závislosti na délce plenkového období a kupovaných značkách). Náklady na látkové pleny a plenkové systémy se pohybují mezi 5.000 – 15.000 Kč podle značky. K tomu se musí připočítat náklady na praní. Minimální pleny pro BKM se pořídí do 5.000 Kč (včetně oblečení). Díky metodě vylučování mimo plenu jsou rovněž náklady na praní nižší (cca 3-4x). A tak je BKM - i přes jistící pleny a nepovinnou bezplenkovou výbavu – **nejlevnější variantou**.

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.

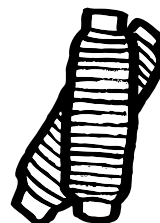
Zjednodušte způsob balení:

- ✖ 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 fleecové se kombinují se čtvercovou plenou, minimální plenou nebo vkládací plenečkou.
- ✖ Pro chodící děti můžeme doporučit stahovací systém: vlněné nebo fleecové tréninkové kalhotky, opět v kombinaci se čtvercovou plenou, minimální plenou nebo vkládací plenečkou.



Zjednodušte způsob oblékání:

- ✖ návleky na nožičky místo punčoček
- ✖ kalhoty s prostřiženým rozkrokem-tzv. splitpants
- ✖ tričko s prodlouženým zadním dílem místo body



TIP: ušijte si bezplenkovou 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 (schová se)
- ✖ 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 miminku 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 už brzy 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 „čůracím“ zvukem, jako je např. „sss“ nebo „ššš“, které si dítě spojí s potřebou a brzy ho začne napodobovat. Dalším užitečným komunikačním prostředkem může být i znaková řeč, např. T (anglický znak pro Toilett). Děti jsou schopné už od 7 měsíců znak zopakovat.

