

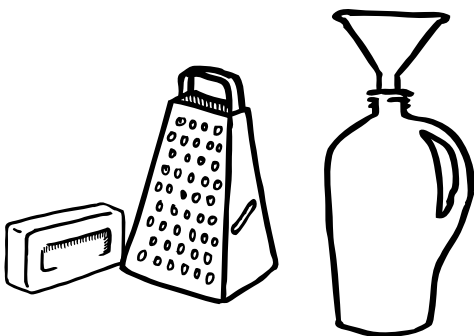
## JAK SI VYROBIT PRACÍ SLIZ:

### Potřebujete:

1 kostka mýdla na praní, ideálně mýdlo s jelenem, popř. Lan-za nebo Kokos (mohou být i mýdlové vločky), 1/4-1/2 balení prací sody (ideálně prášková, krystalická se hůře rozpouští), lze přidat 1/2 kostky žlučového mýdla

### Postup:

Mýdlo nastrouhejte, nasype do větší nádoby (na 10 litrů), přidejte horkou vodu, míchejte a promíchejte do rozpouštění. Poté přidejte sodu a po jejím rozpouštění dolijte horkou vodou do 10 litrů. Sliz se skladuje uzavřený. Dávkuje se podle znečištění prádla – jeden až dva kelímky od jogurtu. Pokud je sliz hustší, dávkuje méně a předem ho rozpustíte, např. protřepáním ve sklenici s horkou vodou. Sliz nemá bělicí složku, proto pokud budete chtít mít prádlo i po praní ve slizu bílé, použijte perkarbonát sodný (neboli sůl na skvrny), přidávají se 1 - 3 lžice na várku prádla.



## 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.ekospotřebitel.cz/ekodite](http://www.ekospotřebitel.cz/ekodite)

„Ekodítě“ zanechává na naší planetě skutečně jen malý otisk své drobné dětské nožky (tzv. ekostopu), protože 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*



Ekoporadna 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](mailto:rosa@rosacb.cz)

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

fond  
pro NNO

NROS  
Nadace rozvoje občanské společnosti

nadace  
partnerství  
LIDE A PŘÍRODA

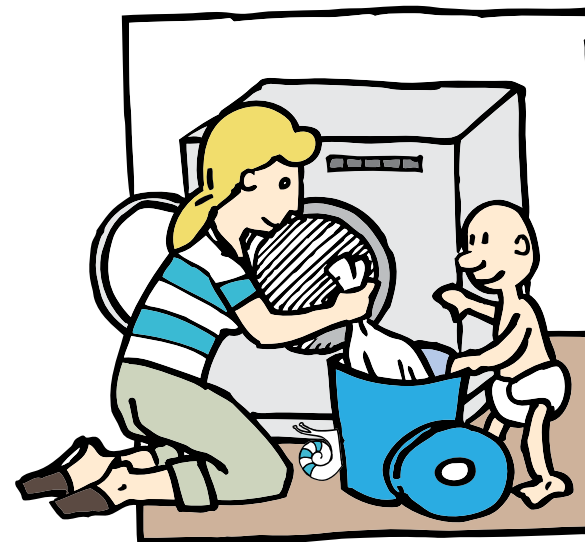
ICELAND  
LICHTENSTEIN  
NORWAY  
eea  
grants

[www.fondnno.cz](http://www.fondnno.cz), [www.eeagrants.cz](http://www.eeagrants.cz)

Krok  k šetrné domácnosti

# Látkové pleny

## tipy a triky



Při používání látkových plen existuje celá řada příslušenství, vychytávek, rad a tipů, jak si usnadnit práci s péčí o pleny, ušetřit životní prostředí i vlastní peněženku a to vše s ohledem na zdraví dítěte.



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

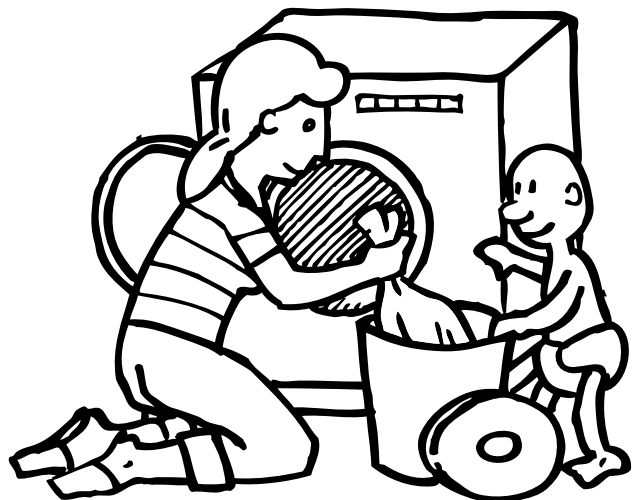
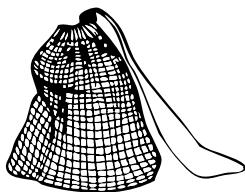
## TIPY A TRIKY

- ✖ pleny i svrchní kalhotky si lze ušít – návody najdete na [www.ekodite.rosacb.cz](http://www.ekodite.rosacb.cz); i pro amatéry existují řešení (např. froté pleny lze vyrobit rozstříhnutím froté ručníků)

- ✖ separační vložky (z celulózy, viskózy, bambusu) – šetří pleny, pouze ty se stolicí je lépe vyhodit, jinak je lze používat opakovaně (vyprat ev. i vyžehlit)

- ✖ pratelné separační pleny lze vyrobit i z nastříhaných kousků fleecu

- ✖ pytlík na separační pleny – při praní se nepotrhlají a vyndávají se lépe z pračky, je možné si ho ušít např. ze zbytku staré záclony

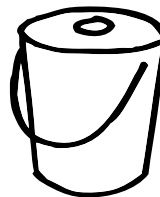


**TIP:** Od látkování je už jen krůček k přirozené hygieně nemluvnat („bezplenkovce“) - pozorujte signály dítěte, uvidíte-li, že se mu „chce“ či tlačí, podržte ho nad záchodem/trávou nebo starší dítě posadte na nočník. Dítě je ale nejraději bez pleny (lépe se pohybuje), je to příjemnější, proto doporučujeme nechávat dítě co nejčastěji bez pleny (pod dítě dáme savý materiál, např. ručník nebo nepropustnou podložku).



- ✖ pytlík na praní plen – je lepší ho rovnou napasovat do kyblíku na pleny (snadno se pak přeneseme do pračky), též si ho lze ušít např. ze zbytků záclon

- ✖ tipy proti zápachu – pár kapek aromaolejíčku (např. tea-tree či levandule) nebo octa na víko kyblíku na skladování pomočených plen minimalizuje odér při otevření kýblu

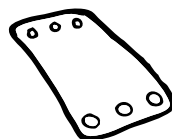


- ✖ skladování plen „nasucho“ - pleny lze skladovat bez namáčení, pleny znečištěné od stolice předpereme (např. v ruce s jádrovým či žlučovým mýdlem) a teprve poté vložíme do kyblíku

- ✖ stěrka na odstranění stolice z pleny - pro „čistou práci“ při manipulaci s pokakanou plenou můžete použít např. špachtle na odstranění ledu z mrazniček, stěrky, umělohmotné měchačky

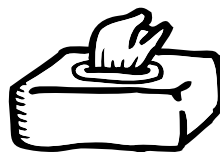
- ✖ pytlíky na přenos použitých plen - namísto prodávaných speciálních nepropustných pytlíků použijte igelitové pytlíky či tašky (po použití je lze otřít vlhkým hadříkem s octem a znovu použít)

- ✖ body extendor – „prodlužovač kojeneckých bodíček“ - užitečný pomocník, který prodlouží bodíčko v rozkroku, lze jej koupit nebo vyrobit vlastní



- ✖ pratelná přebalovací podložka - místo jednorázové (většinou s PVC) - ušetříte finance i životní prostředí, můžete si ji i sami ušít (ideálně dvojvrstvou z bavlny či froté)

- ✖ vlhčené ubrousky vlastní výroby - nastříhejte a obšijte čtverce z bavlněné látky (flanel, froté apod., lze rozstříhat i čtvercovku; či lze prát použité vlhčené ubrousky na jedno použití), namočte je např. do odvaru/nálevu z heřmánku a nosťe v uzavíratelné dózičce, ubrousky lze použít i pouze navlhčené vodou

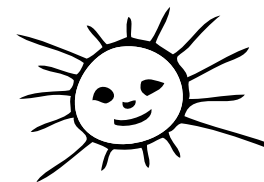


- ✖ závěsný sušáček - např. k usušení či vyvětrání svrchních kalhotek



- ✖ ocet místo aviváže - 2-3 lžíce octa do pračky nahradí aviváž, pro vůni přidejte pár kapek aromaolejíčku (levandule a tea-tree mají navíc antiseptické účinky)

- ✖ sluníčko usuší pleny lépe než sušička, pleny se na slunci vybělí a budou „provoněné“



- ✖ v sušičce můžeme sušit jen napůl: pleny budou díky tomu i měkčí a déle vydrží

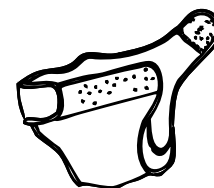
- ✖ pleny skládáme ihned po sejmutí ze šňůry (budou jako vyžehlené a ušetříme nejen svou energii na žehlení)

- ✖ věšení čtvercových plen – věšíme je pevnějšími (šitými) konci svisle (po stranách), aby se nerolovaly

**TIP:** Návody, jak si ušít pleny či uplést svrchní kalhotky svépomocí najdete na [www.ekospotrebitel.cz/ekodite](http://www.ekospotrebitel.cz/ekodite)



- ✖ suché zipy na svrchních kalhotkách – pokud doslouží, stačí našít nový pruh suchého zipu



- ✖ sliz na praní - pleny lze prát místo v pracím prášku i v tzv. slizu na praní (je levnější, ekologičtější a šetrnější k pokožce)

